

الطبعة ٢

شيريهان عصام الدين

عنوان الكتاب : الممنوع من العرض
اسم الكاتب : شيريهان عصام الدين
مراجعة لغوية :عبد الهادي عباس
تصميم الغلاف : ويندا عادل
إخراج فنى : ضياء فريد
رقم الإيداع : 3381 / 2020
ردمك : 1-13-6729-977-978
الطبعة : يناير 2020

رئيس مجلس الإدارة : شريف الليثى



دار تويا للنشر و التوزيع Dar.toya 01110102010
6 A Palestine St. New Maady , Cairo - Egypt
www.dartoya.com

الممنوع من العرض

LET'S TALK ABOUT SEX

شيريهان عصام الدين



إهداء

إلى زوجي وصديقي الذي حين سألتُه
عني، قال: بكِ النعمُ زادت نعمةً.
إليكَ يا نِعمًا كثيرةً بها أُغِثتُ بعد
سنواتٍ عجافٍ.. أهدي هذا الكتاب..



بسم الله الرحمن الرحيم

مُحتوى الكتابِ هو اجتهاداتٌ مبنيةُ على مجال تعلمي وعملي وبحثي في مجالِ العَلاقاتِ الزوجيةِ؛ كلُّ كلمةٍ في الكتابِ تحتملُ الصَّوابَ والخطأ ويُؤخذ منها ويُردُّ وتخضعُ للنقدِ والتفنيدِ.
هدفي هو النفعُ ورفعُ الوعي؛ وهذا الكتابُ- تحديدًا- في إطارِ العَلاقةِ الزَّوجيةِ الشَّرعيةِ، وأي استخدامٍ لأي معلومةٍ في إطارٍ غير شرعي فأنا أتبرَّأ من ذلك...



إِهْدَاءُ

إلى كُلِّ مَنْ يُصدِّقُ عِبَارَةَ: «المَرْءُ يَتَعَافَى بِأَصْدِقَائِهِ»..

أهدِي لكم هذا الكتابَ لِتُوقِنُوا أنَّ المرءَ لا يتعَافَى بِشيءٍ مثلما يتعَافَى بِالعَلَاقَةِ الحمِيمِيَّةِ.



مُقَدِّمَةٌ

كلمةٌ من ثلاثة أحرفٍ هي أكثر الكلماتِ بحثًا في الخفاء، دُفع لأجلها المالُ، أُقيمت لأجلها الأعراسُ، ودُقت الطبول وتجمهر الأصدقاءُ والأقرباءُ، وتعالت الأصواتُ بالغناءِ، وأُقيمت السَّهراتُ والحفلاتُ وأُفردت لها أبياتٌ من الشعراء، وتفنَّنت لأجلها في الرَّقص النساء، وفُتحت لأجلها القنواتُ الغربية الليلية وتربَّح من ورائها تجارُ الأهواء، وأخذها آخرون مصدرًا للثراء؛ قد يجعلها الكثيرون قِبلته ومركزيَّته ومركز دورانه، ربما تقومُ لأجلها الحروبُ ويفتَنُّ بها الصعاليكُ والأمراءُ.

يلهثُ حولها البَرُّ والفاجرُ والمُسِنُّ والمُرَاهِقُ، مُنتهى أمل المُحب والعاشق، ونواة نجاح أو فشل عَلاقات الخلائق، ومكمنُ الرَّغبات والحماقات والأرق الطارق، وترتبت عليها أحكامٌ شرعيةٌ وفقهيةٌ وكُتبت المواثق، ومراجع للأولين والآخرين عن الفوارق.

عالجت من الأزمات النفسية عظيمها، وفهم إيحاءاتها وفنونَها أولو النُّهى، ولا يبتعد عن المُعافى اشتهاؤها، يبحث الأعزب

والمُحصن عن حروفِها، ويتحدث الجميعُ- تلميحًا وتصريحًا- عن لذّتها وجمَالِها.

عزفٌ ثنائي لا يملُّ عازفاه، هنا على محمل الجِدِّ يُؤخذ الترفيه، ومهما كُتب من أبياتٍ فدائمًا يعجزُ التشبيه، مُشتهى الأجمعين من الفاسق إلى الفقيه، وحين يأتي ذكرُه يوجب التلميح والتشبيه والاستعارة والتنويه.

يُمارس ليس فقط لأنه وظيفةٌ حيويةٌ بل للشعور أننا ما زلنا على قيدِ الحياةِ، بأننا مرغوبون مطلوبون محبوبون حدَّ المُباهاة، ولا يهدأ المرءُ فيه حتى يصلَ لمُبتغاه، وهو جوازُ سفرٍ للتواصل والتقارب والحُب والموالاة، فهو للقلب مداواةٌ خاصة حين يُمزج فيه المناجاة والمُناداة والغصب واللين والمُحاباة.

الكلمة المنبوذة..

تلك التي نُوحي من ورائها ونكذبها، والجمال الذي يسري بعروقنا ونستقبحها، دليلُ الحياة ووقودها ومُحركها؛ هي اسمٌ ولكن فعلها شهوة ورغبة وولهٌ ومتعةٌ والتحامٌ واختراقٌ ورهزٌ ورفثٌ وفسوقٌ وعشقٌ وخيالٌ وجموحٌ وحميميةٌ وثورةٌ يُنادي مطالبوها أن تلكم الأجساد شفاؤها أن ترهقها.

(جنس)

تلك الحميمية كثورةٍ تبدأ بمسيرةٍ لطيفةٍ عددًا أقل من اللمسات، تمهيدٌ مرهفٌ يختبر الميدان، ساحة الالتحام والانتفاضات الحرة والتعبير عن الرأي وما يملأ الصدر والأركان، وقبل أن يعلو الصخب قليلًا ستشعرك الغدد اللعابية أنك على وشك التهام أشهى وجبةٍ لك على الإطلاق تبدأ بالسيلان، مع امتزاج ذلك برائحةٍ تُثير الحواس قاطبةً وليس فقط اللعاب واللسان، رائحة عطر ممزوج برائحة فرمونات ترجُّ الكيان، هنا دقات القلب تُعلن أن حماسًا إلى شغافِ القلبِ قد وصل، وبسرعةٍ أعلى تتحرَّك الرِّئتان، ويتدفق الدم لأكثر مناطقَ الجسم الجنسية حيويةً والموجات الدِّماغية، الجهاز العصبي والعمود الفقري حتى تصك الأسنان، قطرات العَرق تقطرُ من وجهٍ على وجهٍ ومن ملمس الجلد على الجلد فورة بين قوسيْن، نظراتُ العين وتشابك اليديْن وصوتُ الأنين جموحٌ بين جنبات الأمان، كأنك بعد غربةٍ وجدت مَن يتحدث نفس لغتك وحوارك وتناغمك للحدِّ الذي يصلُ إلى فقدان الشعور بالزَّمان، وصولًا لفقدان السَّيطرة لقمة مُنحنى الصُّعود، تلك الضربات السريعة والتسديدات العنيفة وتشبث الأظفار وذلك الضجيج الذي يملأ المكان، الآن يُعلن نيل المطالب وتهدأ الأصواتُ والأنَّات ويظل كلٌّ للآخر دانيًا.. نعم لقد أخبرتكم أنها ثورةٌ في الميدان!

طبيعي!!

يبحثُ الجميعُ عن إجاباتٍ، يقودهم في ذلك فضولٌ حصري لا يُقارن بشيء، فتزدهر صناعة الإباحيات وفي مواقع الإنترنت وتكثر حول الأمر المقالات والمهاترات، ونسأل أقراننا وأصدقاءنا حول كم مرَّة؟ وكم دقيقة؟ وأين؟ وكم سم؟ ومتى؟ وكيف؟ باحثين عن أنفسهم أو بالأحرى حاكمين على أنفسهم بمقارنة ذواتهم بغيرهم... هل أنا لائقٌ؟ هل طبيعي؟ هل مُرضٍ؟ هل مقبول؟

تسألني إحداهن: هل القذفُ في دقيقتيْن أمرٌ طبيعي؟

وتسألني أخرى: هل طلبُ زوجي المُستمر لمصِّ القضيب طبيعي؟

وتُرسل لي صديقتي تسأل: هل المُمارسة اليومية أمرٌ طبيعي؟

ويُرسل لي آخر يسأل: هل عدم إتيان زوجتي بالإيلاج طبيعي؟

لماذا تبحثُ عن أن تكون طبيعيًا؟ لمَ البحث عما يوافق ما فضَّله الآخرون؟! أيشعرك ذلك بالانتماء؟ أتبحث عن التقبل؟!

هل فكَّرت يومًا أنه ما دمت لا تشعر بألمٍ وتتقي المُحرمات فلمَ لا تكون استثنائيًّا؟!!!

لماذا لا تترك لنفسك العنان ليكون الطبيعي لديك هو الاستثناء عند الجميع؟!

الطبيعي ربما يكون الاستثناء..

قرائي إننا لا نُراقب عقارب الساعة مع الإباحية، هذا ما دفعك لاقتناء الكتاب..

هنا فكَّرتُ: ربما الأنسب أن يكون الكتابُ سردًا هامسًا، تلميحًا دون تصريح، لِئلا أخدش حياء أحدهم فيغلق الباب على نفسه حتى انتهائه من القراءة، أو يخجل من طلبه بالاسم، أو يضعه مُستترًا تحت كتابٍ آخر أثناء الحساب أو الذهاب.

وفكَّرت أن أجعلها قصاصاتٍ علميةً بصياغةٍ أدبيةٍ تقتحمُ المُغلق من الأبواب، ولا نضطر أن نتحدثَ من وراء حجابٍ؛ رسالات واقعية لأولي الألباب.

واحترتُ هل أكون في سرديتي على سجيتي أم أرتدي حجابي لأكتب مبرَّأة من سوء الظنون أو تكون مُعالجةً حقيقيةً وصياغةً صريحةً تخترق حواجز الصمت والكبت والخجل والعار والقولبة والرَّتابة والمواد الهابطة على صفحات الإنترنت وما غشيها من ضبابٍ.

فكتبتُ، وعلى الله البلاغ..

عَلَى مَتْنِ حَافِلَةٍ

إن كنتَ تنوي الصعود معي على متن تلك الحافلة وأرى أنك قد نويت- فعليك أن تتخلى عن تصورات المُراهقة المُؤذية، ومهاترات البحث على الصفحات الإلكترونية، وتوقعات الأفلام الإباحية.

ربما عليك الآن أن تغلق الباب، وتسدل الستائر، وتضيء الخافت من الضوء، وتتحفز لجرعات الدوبامين والسيراتونين معًا، فالرحلة طويلة لكن لطيفة وسنمر في خلالها بعدة محطات، ومع كل من تلك المحطات شخصيات تهبط وأخرى تستقل، ستجد أحداثًا تعلمها وأخرى سيكون لي السَّبق في إطلاعك عليها.

ستجد نفسك أحد الرَّاكبين.. ربما من البداية أو أثناء السير.

ربما تجدُ وجهتك سريعًا وتهبط.

وربما تستمر مع الرُّكاب لنهاية الرحلة.

فقط عليك أن تركبَ وتتركَ نفسك داخل أروقة الكتاب.

الرّحلة

أخذت الحافلةُ في التحرك تحمل في أرجائها صنوفًا من المُسافرين، منهم من تعلو وجهه ابتسامةٌ يكسوها الودُّ، ومنهم المُتجهم وجامد الوجه لا يبالي أبدًا، منهم لامعُ العينيْن على وجهه يبدو الإشراقُ والورد، ومنهم مُنطفئ الوجه كدرًا، منهم مَن يحمل بين ضلوعه معاناةً وكبدًا، ومنهم مَن يكثر الفكر همًّا، ومنهم الحائرُ لا تدري له هدفًا ومَن يبدو على حركاتِ جسدهِ المللُ.

في المقعد الأول يجلسُ باسل ذو الوجه النَّهم ناظرًا حوله كأن وجبةً شهيةً قد فاتته ويبحث كيف يسدُّ جوعه.

على اليمين خلفه تجلس الصديقتان دينا وسارة، بابتسامة دينا البسيطة وضحكات سارة المُدوية، وهاتفيهما اللذين امتلآ بصورهما منذ بداية الانطلاق.

في مواجهتن تجلسُ همَّت وزوجها، بحركاتها البطيئة المُتأنية ولمعان حقيبتها، والبدلة الرسمية لزوجها بلونها الداكن.

في المقعد الرابع يمينًا تجلس الفاتنة اللافتة الضاحكة المشرقة كورڤـــا نجمة الرحلة ولُبُّ كيانها، بروحها الشغوفة ونظراتِ عينيْها القاتلة وجرأتها الحادة وذكائها المُتقد.

فِي المَقعدين خلفَها يجلسُ هيثم وصديقه مُرتفعيْ الصوت والمزاح من آخرالحافلة إلى أولها.

وإيلين على اليسار بملامحها البريئة الهادئة المُبتسمة كطفلةٍ ارتدت حجابها توًّا وأعجبها وجهُها في المرآة فتركته.

خلفها مقعد حاسم ذي الوجه المُبهم، قد يبدو تحت عينيْه بعض خطوط إجهاد وقلق، أو ربما يحتاجُ للتعافي من شيءٍ ما.

في المقعد الخامس آدم ومروة يمينًا، وأدهم وصديقته يسارًا، تليهم ليلى التي تبدو وكأنها باكيةٌ أو مسحت دموع عينيْها توًّا وأنفها الذي اكتسى بالحمرة وتضع بجوارها حقيبةً تبدو ثقيلةً.

في مواجهة ليلى يجلس رامز وزوجته صامتيْن، وخلفهما خالد وروفان اللذان يبدو على ملامحهما وملابسهما لونٌ من الجموح وحب الاكتشاف؛ وفي المقابل لهما يجلس نديم، ذلك الشاب الوحيد والذي يبدو متجهمًا، وتبدو علامات الأسى والمُعاناة على وجهه.

خلفه في مؤخرة الحافلة هشام ولمار، ينظر كلٌّ إلى هاتفه لا يعنيه العالم من حوله.

هنا انطلقت الحافلةُ وبدأت الرحلة........

المُتَضَوِّرُ جُوعًا جِنْسِيًّا

حين تكون نهمًا والطعام بجوارك ولا تستطيع لمسه، مُحدقًا للسقف لا يرتد إليك طرْفك، جائعًا لا يُسمن طعامك ولا يُغني من جوع، قد تكون شراهتك أكبر من المُتاح، وقد يكون الطعام ليس بسائغ فلا طعم ولا هضم ولا لون ولا رائحة؛ تتضوَّر، تتقلب، تفور، ولا شيء يُكافئ حدة ثورتك، فتراك صائمًا حينًا وتصبُّ غضبك على العالمين أحيانًا أخرى.

فحين يكونُ أحد أطراف العَلاقة متعطشًا للتقارب الجسدي أكثر، للمس أكثر، للحميمية أكثر، بينما الطرف الآخر لا يُلقي للأمر بالًا، يتساءل كثيرًا: ألا تُفكر في غير ذلك، أهذا هو كل ما تحتاج؟

كان هذا (باسل) جالسًا أول الركاب يمينًا والذي تزوَّج بعد فترةٍ متوسطةٍ من تخرجه، قد تعرَّف فيها على عددٍ كبيرٍ من النساء وتعدَّدت عَلاقاتُه وتشابكت فيها طرائقه لاصطيادهن، منهن زميلة العمل، ومنهن الجارة الوحيدة، ومنهن العميلة المُبادرة، ومنهن فتيات الليل، كان لكلٍّ منهن سبيلها ليصلَ لمبتغاه معها.

كان يُردد دومًا: (أنا نمتُ مع بنات بعدد شَعر راسي).

كان يُرددها بخُيلاء، ويفتخر بذلك على المقاهي مع أصدقائه الشباب وعلى الجروبات السرية على الفيسبوك، لم يكن وحده مَن يفعل، بل يفتخر بذلك الكثير أمام اصدقائهم، فهذا يفتخرُ بعدد مَن عاشر من النساء، وهذا بعدد اللقاءات مع زوجته، وهذا بمدى قوته وضراوته.

أتذكر ذاك المشهد من (الفيل الأزرق) حين ظل الشاب يروي قصته الأسطورية حول ليلةٍ قضاها في فندقٍ مع شابةٍ وكيف تأثرت وانبهرت حتى الثانية بعد منتصف الليل.

فهم يتبادلون أطرافَ الحديث عادةً حول ذلك، بغض النظر عن مدى صحة الروايات.

فالأمرُ محوري وتدورُ الحياة حوله، ويُنسج الخيال لدعمه، ويُبذل الوقت والجهد والمال لأجله، وتُنتج العقاقير بقوتها الشرائية لزيادة فعله.

لم يكن ليوقف (باسل) مرجعية دينية أو أخلاقية، كان يقنع داخله أنه مثل كل الشباب في سِنه، ولا بد أن يختبر تلك العَلاقة الحميمية بكل ما أوتي من قوةٍ، لم يدع للإباحيات موقعًا إلا دخله ولا طريقًا إلا سلكه، ولا امرأةً إلا وحاول اقتناصَها.

حتى إنه حين بدأ يُفكر في الزواج كان اختياره بفتاةٍ خجولةٍ، يطمئن لتاريخها، ويسند إليها مفاتيح ومغاليق بيته وأبنائه بكل ثقةٍ؛ فتاة لم تختبر شيئًا قط قبله، منغلقة حرفيًا وتشبيهًا.

تعلم كيف لها أن تُعد طعامًا، وتقتصد مالًا، وتُدير دخلًا، وتُنجب وتُربِّي طفلًا، وتهندم لبسًا.

تعلم كيف لها أن تكونَ أمًّا..

فكانت ـ حقيقةً ـ أمًّا..

كانت أمًّا، وفقط..

أرادها أمًّا لأبنائه وليس أمًّا له.

من بداية الأمر ولم يرها تُرضي نهمَه، ولا تُلامس سقف أحلامه، ولا تُواكب حدة اشتعاله، أو تقترب ـ مجرد الاقتراب ـ من توقعاته.

رأى الرَّتابة رأي العين والتي سرعان ما لقبت ببرود، لامبالاة تصل للصدِّ، وكأنها فيما بينها وبينه تصنع السدودَ، زاد الأمرُ إلى عصبيةٍ وتوترٍ وحدَّةٍ، ولا ترى هي أين موطنُ التقصير، لا تُدرك ما الذي ينقصُ، ترى منه فقط عدم الرضى وكثرة التململ والجمود.

لم يكن لديها ما يسدُّ جوعَه، أو يروي عطشه، أو يُرضي نهمَه، لا سيما العلاقة الحميمية؛ كان يطلبها فتتحجَّج، أو تمتنع، أو تتصنَّع، أو تجعله ينتظرُ، أو لا تُلقي له بالًا.

زاد الأمرُ سوءًا بعد إنجاب الطفل الأول، كان الأمرُ كارثيًا، كأنما انتهت مهمته بجعلها أمًّا، فهي لا تُريد التواصل المُباشر مرَّةً أخرى، فلم تكترث لرغبتِه ولا تنعى همًّا لكثرة احتياجه فهي من المُرددات: (إنت ما بتفكرش إلا في كده).

رأت الأمورَ من مكانها الخاص فهي المضحية الشمعة التي تحترقُ لإضاءةِ بيتها، الساهرة على راحةِ أبنائها، المُبكرة في إعداد مطبخها، النشطة في تنسيق أثاثها، بينما ترى في تضوُّر زوجها جوعًا جنسيًّا مبالغةً وأنانيةً وحيوانيةً وشهوانيةً.

تتساءل دومًا: لِمَ لا ينتبه إلى حجم الضغوط على كاهلي، لِمَ لا يُقدر معاناتي مع الرَّضيع، لِمَ لا يُفكر إلا في نفسه، لِمَ لا يُفكر إلا في هذا؛ أمن الطبيعي أن يُطالبني بذلك يوميًّا، لماذا عليَّ أن أرتجف بردًا لإرضاء رغباته، لِمَ لا يُفكر إلا بهذا؟!!!

ويتحدث هو دومًا مع أصدقائه فيما ينبغي عليه فعله، بل ويكثر الشكوى ويرتاد صفحات التواصل الاجتماعي فقط ليصبَّ غضبه في حسابه الشخصي على الزواج والمُتزوجين ويلعن ذلك البؤس المُضني والجوع المُفرط والواقع المُزري، وينضم لمجموعات الرجال الشَّكائين أو المعددين أو محبي التنوع والمُجددين ليرى لعناتهم وشكواهم الموحدة وبحثهم الدؤوب عن تلك اللعوب التي تُطفئ ذلك العطش وتُشبع هذا الجوع.

وأحيانًا مَن يُعاني الجوع والعطش الشديد لا يبحث عن صنوفٍ خاصةٍ، إنما يبحثُ فقط عما يسد جوعه ويُطفئ حرارة نهمه فهو (Omnivorous) يقتات على أي شيء.

وفي الجوع؛ الجنس يقتاتُ أيضًا على أي شيء (Omnilibidinous)، خاصة وهو تحت ضغطِ عضوي

شديدٍ أو تأثير عقارٍ مُهيِّج، حينئذ- وبعد فشل المكابح عامدًا أو غير عامدٍ- يقتاتُ هروبًا من الضغط.

الآن قد عزم (باسل) أن يبحثَ هو الآخر عن تلك المرأة، تلك المرأة التي تستفز رجولته وتُجاري شهوته وتصبُّ الوقود على ثورته، ولا تكبح جماح رغبته بل تُوقد عزمه وعزيمته، مَن تعي ضرورة الأمر وأهميته وتُدرك أن الارتواء والشبع هدفه وغايته، وليس ذلك لأنانيةٍ توصمه أو شهوانيةٍ أو غرائز حيوانيةٍ، بل لفهمها طبيعة الرجل وغريزته.

قد يجدها وقد لا يجدها، قد يكتفي ببعض عَلاقاتٍ مؤقتةٍ، وقد يجد عَلاقةً دائمةً مناسبةً، وقد لايجد ذلك أبدًا؛ لكنه والكثيرون دائمًا يبحثون، منهم مَن لا يجد ومنهم مَن يتزوج سرًّا ومنهم مَن يخون، ولكن عن البحث أبدًا لا يكفون.



المحطة الأولى

أقصر طريق إلى قلب الرجل
هو العَلاقة الجنسية

داخل الجلساتِ لا بد وأن أكونَ مُحايدةً..

لا اشمئز حين تُخبرني إحداهن أن زوجها يُحب أن يتبوَّل عليها.

ولا أتحرَّج حين تُخبرني أخرى أن زوجها يُريدها أن تلمسَ شرجه.

ولا أُستفز حين يأتيني زوجان، هو يريدها يوميًا وهي ترفضُ.

ولا أتفاجأ حين تروي لي زوجةٌ أن زوجها أتى بزوجته الثانية ليُعاشرها في نفس الغرفة.

ولا أُصدم حين تقصُّ عليَّ أخرى أنه يستمتع بسيادتها وساديتها.

لا عليكم فقد اتفقنا أن تلك الرحلة ستكون مختلفةً.

لقد سمعتُ الكثير من الحكايا؛ من السيدات، والرجال، من المتزوجين، وغير المتزوجين، ممن يُحب الجنس، ممن يخافُ من الجنس، ممن لم يسبق له ممارسة الجنس، ممن يتظاهر بالاندماج ويُزيف وصوله كدورٍ يلعبه في نَص شخصٍ آخر.. حكايا عن الإحباط والكبت وعدم الكفاية وعدم الرضا، جوع لا يُشبع، وظمأ لا يرتوي، وحطام رغم محاولات الترميم ووحدة رغم التواصل.

فالكل يُخبرني ويقص عليَّ القصص فيما يُريدون، فيما ينقصهم وفيما يفتقدون، فيما يُواجهون ويستنكرون ويُصدمون، ولكن ما من أحدٍ يُخبرني ما الذي يُمكن أن يُقدمه للآخر للحصول على ما يُريد؛ كلٌّ يتحدَّث من مكانه فقط، من برجه وحده مطالبًا بحقوقه من وجهة نظره.

ترى أغلب النساء جهودهن خارقةً لا يُقدِّرها أحدٌ، ويرى الرجالُ جهودهم لا مثيلَ لها ولا يُقدرها أحدٌ؛ كلٌّ يرى بعين طبعه ومِن مُنطلق جهده سواء كان حقيقةً أو مُبالغةً، لا يُصدقون أن لكلِّ موضعٍ شأنًا آخر.

نعم- قارئتي- عليكِ أن تُصدِّقي أو لا تُصدقي وتتقبلي أو لا تتقبلي أن الإشباع الجنسي هو الأمرُ الرئيسي لدى الرِّجال، شئتِ ذلك أو أبيتِ، تفهمتِ ذلك أو تغاضيتِ، أدركتِ ذلك أو جهلتِ.

الجنسُ هو اهتمامه الأكبر والأعظم والأعمق والأعلى والأهم والأول والآخر والخفي والمُعلن والمُحبب؛ هو مُبتغاه

وغايته ومُتنفسه وحاجته البيولوجية الأولى وجلُّ تفكيره وحديثه وأحلامه وخيالاته ومنتهى لذته ووقوده ومشتهاه ومصبُّ انفعالاته ونواة عفته وصورته عن نفسه.

ولا يقدح ذلك في إنسانيته أو بشريته، بل إن الله جعل قيام الدنيا على غريزته؛ لا أبيح بذلك الأداء المُميكن أو المُمارسات المُحرمة، بل أجلو عن عينيْك غمامة ما تُطلقينه عليه من جمودٍ وشهوانيةٍ وحيوانيةٍ حين تُؤتين فتتأففي وتستنكري وتتعجبي وتشتكي وتركني وتفتري وتتمنعي وتعندي، وربما تهجري ظنًّا منك أنه ينبغي عليه أن يُشبهك.

ولا يخفى على أحدٍ أن الرِّجال أشد رغبةً جنسيةً من النساء وأكثر طلبًا وحاجةً منهن، فعليك أن تُصدِّقي أن الأمرَ مُختلفٌ عنك، فليس معنى أن تركيزك- كما جبلك الله- وهذا الوزن النسبي للمشاعر والعواطف أن ما دون ذلك يُخرجه من مِلته كبشر، لا تعي أغلب النساء أن الرَّغبة مُختلفة عما لديهن، فالغريزة الجنسية للرجل هي الرغبة الكبرى التي تأتي قبل أي شيء ويأتي بعدها كل شيء ولا تحتاج إلى تمهيدٍ ومقدمات في شيءٍ؛ بينما المرأة مُحركها الأكبر هو عاطفتها ولا بد لها من تمهيدٍ ومقدماتٍ.

فالرجل يُريد الجنس والمرأة تحتاجُ للحب...

فهلا تتعلمي كيف تصلين لحُبه عن طريق إشباعه جنسيًّا،

وهلا تتعلم كيف تصل للجنس عن طريق إشباعها عاطفيًّا!!!

أعطه جنسًا يُعطك حبًّا، أعطها حبًّا تعطكَ جنسًا!

اهتمَّ بقلبها تأخذْ جسدَها، اهتمِّي بجسدِه تأخذي قلبه.

فالمرأةُ إن تحرَّك قلبُها تبعتها غريزتها، والرَّجل إن لبَّت غريزته تحرَّك قلبه، لا يعيب ذلك أحدهما، بل كل مُحرك بما جُبل عليه.

تُردد إحداهن: (ما بيفكروش غير بنصهم التحتاني) ناقمةً على ذلك، وكان من الأحرى استخدام ذلك لصالح قلبها.

ويُردد أحدهم: (دي باردة وملهاش في الموضوع)، وكان من الأحرى إجادة استخدام عاطفتها.

لا تعي كيف لهذا في تحصيل رصيدٍ، ولعَلاقتها به من توطيدٍ، كيف للإشباع أن يُلين الحديد، حين تأتي به على كل صعيدٍ، وتتفنن فيما تريد وما يريد، لا سيما إن أتقن هو الضربات والتسديد، وأحسن في المُقدمات والتمهيد، وأدرك أنه بإغداق العاطفة ينالُ ما يريد، ويرتوي من النخاع إلى الوريد.

والإشباعُ الجنسي للرجال كالماء والهواء، يستدعي السرعة في التنفيذ، ويضربه التأجيلُ والتأخيرُ في مقتلٍ، تخنقه المُماطلة أو الرفض أو وقت للاستعداد في كل مرَّة.

ولا يسقط عن الفاهمين أنه ومع ذلك لا نغفل عن مراعاة نفسية المرأة وأوقات إرهاقها أو مرضها، والمُقدمات التي تحتاجها أو مُلحقات العَلاقة لزيادة الرصيد عندها، وقدِّموا لأنفسكم، هذا هو وقت العاطفة والمُلاطفة، وأحسنوا بعد الانتهاء، هذا هو وقت إيداع رصيد وفير بلحظاتٍ خاطفة.

وإثقال كاهل المرأة بالمهام اليومية الخاصة بالأبناء وشئون المنزل يتناسب عكسيًا مع رغباتها الحسية، ففي نهاية اليوم تجدها تطلب الراحة أو رغبة في التحدث والفضفضة لإلقاء بعض الأثقال، بينما زوجها لا يعنيه التحدث كثيرًا فهو يرغبُ في ممارسة الجنس لإلقاء أثقاله هو الآخر.

ولو على التَّنور جاءت لفورية التنفيذ، فعند عودته من الخارج قد يريدُ ممارسة الجنس بينما هي تريد التحدث والاستماع إليها أولًا، فلا عجب أن يشعرَ هو برفضها للأمر ككل حين تأخذ في التحدث، أو تشعر هي بإهمال مشاعرها حين يشرع في المُمارسة، فلا مُدركة فورية احتياجه وأهميتها ولا هو مُدرك احتياجها للاستعداد أو التحدث.

وتعجب المرأة حين ترى طلب الرجل للعَلاقة الجنسية أو الشروع فيها بعد خلافٍ أو نزاعٍ دار بينهما دون تصفية حسابات، لا تستوعب كيف يستطيع ذلكَ وكيف لا يُقدم قرابين الصلح أولًا، في حين أن الممارسة الجنسية هي طريقته لإنهاء الخلاف دون الحاجة لكثيرٍ من الشروحات والمُجادلات، كأنما يقول: الجنسُ يُنهي النزاع.

وتعجب أكثر حين يستيقظ بعدها فيُحادثها كأن لم تكن هناك خصومةٌ، بينما يجدها هي لا تزال على وضعها كأنما تريد أن تقول: الجنسُ لا يعني إنهاء النزاع!

والجنس لدى أغلبنا هو مفتاح الأبواب المُغلقة وأمثل طريقة للتعبير عن أعماقنا وضوضاء نفوسنا، وهو سبيلُ السَّكينة من صخب العالم من حولنا، وهو الفاصلُ الأنجعُ لنواصلَ مسيرنا، والمُتنفس الأمثل لضيق صدورنا وتشتت أعماقنا والتخلص من ضغوط يومياتنا.

لذا المُتضور جوعًا جنسيًا لا تستطيع أن تدله على شروحاتٍ كيف ينتفع بطاقته الجنسية في الإبداع الموسيقي أو كتابة القصائد أو التفنن في الغناء، فللوهلة الأولى يبدو الأمرُ مقبولًا وحاذقًا، ولكن الدافع الجنسي الخام لا يحتمل ذلك التصعيد، وإذا ما تهيَّج بقوةٍ فهو بحاجةٍ مُلحَّةٍ إلى الإشباع المُباشر دون أن يحيد عن ميدانه الأصلي.

فالإبداعاتُ الفنية والثقافية والأدبية وغيرها لا تدين بوجودها إلى جوع الاحتياجات الحيوية، والتي لها بالغُ الأثر في الصحة البدنية والنفسية.

فالجائعُ للطعام لا تستطيع أن تدله على عنوان معرض الفنون التجريدية أو المُلتقى الشهري للشعراء أو حفلات عمر خيرت ليشبع جوع معدته.

على صعيدٍ آخر هناك حالات إشباع جنسي بحت خالٍ من الترابط العاطفي قد يقصيه عن الطرف الآخر بعد الانتهاء، ذلك بأن الحافز الوحيد الذي ساق الجوارح للإعجاب به كان الجنس

الخام، وقبل استنكار وتعجب الآخر يجب أن يعلم أنه أحيانًا ما يرتدي البعضُ قناع الحب تلبيةً لاحتياجه.

يُفسر شوبنهاور الحب بأنه: قناعٌ لهدف الطبيعة، والدليل على ذلك هو أن ذلك الهوى العظيم ينطفئ بإروائه وسط ذهول المُحب.

لكن، وإن نحَّينا كلمات شوبنهاور ورأي فرويد جانبًا، بأن الحب ما هو إلا اشتقاقٌ من الجنس ويتبدد بالاتصال والمُمارسة، ويربطانِ الهبوط المفاجئ في المشاعر بإشباع الحافز الجنسي وأن الإنسان مخدوعٌ ويخدعُ نفسه، والحافز الجنسي هو المسئول عن ذلك التضليل، فإن الوصف ورصد التزايد والتناقص في التوتر الانفعالي هو رصدٌ دقيقٌ، لكنه لا يُوجب التعميم أو الحتمية مُتجاهلين الفروق الفردية وقوة الترابط العاطفي لدى الكثيرين خاصة النساء والذي لا يغلق لديهن الجنس باب المشاعر أو يخفضها بل يفتحه على مصراعيْه.

بل إن ممارسة الجنس لديهن هي السبيل لإزالة ما يُواجههن من عقباتٍ عاطفيةٍ ونفسيةٍ مع شركائهن، وهو السبيل الأمثل للتعبير بطُرقٍ أخرى عن النفس والمشاعر ورؤية الذات والتماسًا للحب المفقود والأهمية والتأثير.

وبعضهن يستشعرن الامتنان للرجل وبعضهن لا يصلن إلى الشعور بأنهن محبوباتٌ ومرغوباتٌ إلا بذلك، فهن يحتجن إلى تلك الدرجة من العاطفة والمشاعر للوصول إلى إشباعٍ جنسي مثالي.

ويتجلى ذلك في احتياجهن للمُقدمات قبل العلاقة من كلمات غزل ومشاعر تودد كتذاكر عبور من قلوبهن إلى أجسادهن، ويتجلى أيضًا في النهاياتِ المثالية لهن من احتضانٍ ومُسامرةٍ وإبداء الإعجاب بما قمن به، فالقلوب هنا هي التي تعتلي منصة الجنس وليس تلبيةً للجنس الخام.

بينما عند بعض الرجال قد تبدأ مشاعرهم بالتناقص حتى من قبل الممارسة الجنسية، بل من اللحظة التي يستشعرُ فيها من المرأة بوادر الاستسلام.

وبالنظر إلى حالاتٍ أخرى فتناقص الاهتمام بالطرف الآخر ليس حادًا دائمًا ومفاجئًا، خاصة حين تكون المرأة محط إعجابٍ شديدٍ واستطاعت أن تلهب عاطفةً عميقةً وليس فقط انجذابًا عابرًا.

المَحَطّةُ الثّانِيَةُ

أنواعُ الرَّغبةِ

تظن بعض النساء أنهن يُستخدمن فقط كاستجابةٍ لرغبة أزواجهن، ولا يعلمن أن الرغبة على نوعين:

Spontaneous and Responsive Sexual Desire

الرغبة التلقائية (Spontaneous desire) التي ربما تشعلها شرارة في الدماغ عن طريق النظر أو التلميح أو إثارة الحواس فتشتعل، وربما بغير أسبابٍ فيستيقظ أغلبُ الرجال بحالة انتصاب الصباح نتيجة تدفق الدم باكرًا في أوردة الجسم، وقد يكون أثناء عمله فيرغب في مُمارسة الجنس بشكلٍ مفاجئ.

والرَّغبة البادئة أو التلقائية تحدث للرجال عادةً، إلا أن حوالي ١٥٪ من النساء يشعرن برغبةٍ جنسيةٍ مُلحةٍ بدون أسبابٍ، وتشعر النساء عادة بالرغبة المرتدة أو الاستجابة، وهذا هو نوع الرغبة الثاني..

النَّوع الثاني (Responsive desire) وهي الاستجابة..

الرَّغبة المُقابلة هي رغبة الاستجابة، فالأمر بين بادئٍ ومُستجيبٍ، شعور يتولد من استثارة البادئ بالكلام والتلميح واللمس والعناق والهمسات والتقبيل أو الإيلاج المُباشر، ومُستجيب لذلك بكامل شعوره ورغبته.

وقد يكون كلا النَّوعين لديك مركبًا فأنت ترغبُ تلقائيًا بأسبابٍ وبدون أسبابٍ، وأيضًا تستجيبُ بحماسٍ وشغفٍ إن بادرك الآخر.

وعلى الرغم أن كلا النوعيْن طبيعي وصحي فإن ذلك المُعتقد الشائع للاستجابة يجعل المرأة ترى نفسها مجرد أداةٍ فلا تترك العنان للرغبة أن تتقد أحيانًا، وتظن أنه يجب أن تكون لديها تلك الرغبة المفاجئة في نفس التزامن والقوة لكي تندمج، فيمارسن الجنس فقط كنوع من الإلزام.

وفي كل مرةٍ قبل أن تُثار أجسادهن تُثار لديهن فقط موروثاتهن الثقافية وتتساءل المرأة ذهنيًا: (هل أنا في مزاجٍ جيدٍ لمُمارسة الجنس؟- ألا يرى أنني لستُ مؤهلة نفسيًا لفعلِ ذلك الآن؟!!- أحتاج إلى استعداد نفسي وجسدي لمُمارسة مثالية).

تُفوت الكثيرات فرص استمتاعهن فقط بالاستجابة، الاستجابة رغبةٌ مُقابلةٌ وليست استسلامًا إلزاميًا.

قد تتعارض الاستجابة الجسدية مع رغبة الشخص من عدمها في ممارسة الجنس، فقد تكون هناك استجابة للمس دون الرغبة الذاتية في الممارسة، كمن يُمارس معها زوجها عَنوة فيظهر جسدُها استجابةً لذلك نتيجة اللمس والاحتكاك مع عدم رغبتها في ذلك، وتلك ما تُسميها Emily Nagoski بالـ (Arousal Non-Concordance) عدم توافق الاستجابة مع الإرادة.



«كلمَا ازدادت براءةُ المَرْءِ كلما ازدادتْ تعاستُه».

(تِشيخُوف)

الليلة الأولى

كان هيثم وصديقه أعلى الأصوات ضحكًا أثناء الرِّحلة؛ هيثم الذي تزوَّج (هند) حبيبته وزميلته من الجامعة، كانا يحضران معًا ويُغادران معًا كعصفوريْن يُغردان جيئةً وذهابًا، كانا معروفيْن بعلاقتهما القوية وترابطهما الشديد.. هند تلك الرقيقة النحيفة المُرتبطة بشدةٍ بوالدتها، ولِمَ لا وهي البنت الوحيدة لديها والتي علمت منها صداقتها بهيثم، وهيثم هذا الشاب الطويل العصبي شديد التسرُّع والحماس.

مكثت هند معه ٣ سنوات في الجامعة ثم تخرَّجا وتزوَّجا.

هنا بدآ شأنًا مختلفًا تمامًا..

فمنذ الليلة الأولى لهما، ليلة زفافهما، وقد ظهرت بوادر كل شيء، فهذا الشاب شديد التسرع يريد أن يُثبت فحولته وتجربة كل ما شاهده مِن إباحياتٍ في أعوام مضت، زاد من سوءِ الأمرِ نصائحُ أصدقائه وملء جيوبه بالمُنشطاتِ من كلِّ صنفٍ ولونٍ بخلاف ما قد تم تجهيزه من خمورٍ وبعض المواد المُخدرة استعدادًا ليوم العمر، اليوم الذي لن ينساه أحدهما.

وتلك الرقيقة التي لا تدري سوى ما سمعته من صديقاتها كانت في قلقٍ وخوفٍ شديديْن، لم يتسن لها وقتٌ لتغيير ملابسها، فقد كان هجومًا وليس علاقةً حميميةً، تلك الليلة الأولى في حياتها الجنسية والتي تنطبعُ في نفسِها مدى الحياة إما بحب العَلاقة أو كرهها، كان يعتقد أن الإباحيات قد أكسبته ثقافةً حقيقيةً وكاملةً وطرق تعامل مثالية للواقع.

في خلال ساعتيْن كانت الفتاة في حالٍ يُرثى لها: هبوط شديد وتشنج وجرح ينزف، وهذا ما اكتسبته هي كانطباعٍ أول عن العَلاقة الجنسية.

عبر شهورٍ يتحدث الأهلُ عن العفش والشقة وقائمة الأثاث ومحتويات النيش وأدوات المطبخ ولا يتحدث عاقلٌ واحدٌ كيف يُعامل الرجل أنثى على أعتاب أن تصبحَ زوجة، ولم يتحدث عاقلٌ واحدٌ كيف تُعامل الفتاة رجلًا لأول مرةٍ في حياتها بتلك الحميمية.

فبعد أن ينتهي الحديثُ عن النيش وقبل موعد الزفاف جُل ما يُريده الأهل هو معرفة أن العلاقة الأولى تمَّت بنجاح، و(اثبت رجولتك وانشف وادبحلها القطة والعنف هو الطريقة الأمثل)، وكم من فتاةٍ قضت ليلة زفافها بين أروقة المُستشفيات، وكم من فتاةٍ كرهت زوجَها وعلاقتها به وضاقت نفسها بالتلامس من الأساس.

أصيبت هند بأزمةٍ نفسيةٍ منذ تلك اليلة ولم يعد لرغبتها التي لم تُكتشف من الأُصل أثرٌ، لم يتفقا في السرير إطلاقًا، ثم حمْن.........

في خلال العام الأول لم يعد للحب الذي ظلَّ طوال سنواتِ الجامعة أثرٌ سوى دمعاتٍ على خدها وحيرةٍ في سلوكها؛ نعم، فكثيرًا ما يلقى الحب حتفه إن لم يُساعده الجنس على النماء.



المحطة الثالثة

الغشيم

أتدري ما الذي تحتاجه الأنثى أولًا!!!

أن تأمن..

فسيدي بربك أتروعها في أول ليلة لها!! ما كل تلك الاستعدادات لليلة مع فتاةٍ كتلك لم تختبر ذلك يومًا، لماذا قد تُعاملها من أول ليلة كفتاة ليل مُتمرسة والتي حتى وإن فعلت هي ذلك شككت بها، تجلس آمرًا إياها أن ترقص ثم أن تُجرب الحشيش ثم تُمارس الجنس وبتلك الغشومية العمياء.

الأنثى ستأمن إن احتضنتَ خوفها في الليلة الأولى وهدَّأت من روعها وأخذتها تنام في حضنك بغير أي ممارسةٍ، فقط لتأمن، لتستشعرَ أنها أهم من شهوتك حتى وإن كان العكس هو الصحيح، فلن تسترخي وتأمن وتهدأ وتبدأ في العلاقة ما دامت مُتشنجة ومرعوبة.

وللأسف هناك الألعن وهو مَن يقوم بالتعنيف لشدة خوف الفتاة في الليلة الأولى، وهناك مَن يُواري عجزه الجنسي بستار من الضرب والإهانة والتحقير لزوجته على مدار الحياة الزوجية على الرغم أن ضرب المرأة يُسقط رجولته في نظرها من الأساس.

تحتاجُ الأنثى أن تشعرَ بحنوك عليها، تحتاجُ أن تتعرف على جسمك وعلى جسمها هي شخصيًّا وعلى مواطن إثارتك وإثارتها، على كيف يكون الأمر جملةً وتفصيلًا، فدعْ لها تلك الفرصة، دعْ انطباعها الأول يكسوه حب ورفق وعطاء وسكن وأمان، اترك لها مساحةً كي تحب الجنس مثلك حتى لا تقوم بذلك فقط لإرضائك، اسكب عليها الرِّفق والحنو والدلع واللعب والمرح والتلطف والمُعاكسة والمُشاكسة اللطيفة، فإن لم يكن منك فمَن غيرك؟!!

الأنثى تحتاجُ لمَن يُبرز أنوثتها بكلماته وأفعاله ولمساته على الزجاج لِئلا يتكسر، لمن يجعلها تُنير وتفيضُ عطاءً وحبًّا وحميميةً في حضرته، ليس لأنها مجبرةٌ بل لأنها مُحبة بإرادتها واختيارها.

الأنثى تحتاجُ أن تجد رغبتك مُتقدة فيها هي وليس حبا في الجنس فقط، من يدير ظهره بعد فراغه من العلاقة الجنسية ومَن يغط في النوم في لمح البصر يُشعرها وكأنها صندوقٌ من القمامة ألقى فيه وابتعد، نعم يحتاج الرجلُ بشدةٍ للاستغراق في النوم في تلك اللحظة، ولكن من الذكاء الجنسي إن كنت لا تستطيع مقاومة النوم لحظاتٍ تحدثها كم كانت رائعة الليلة وما فعلته يُسعدك وتسألها ما الذي أزيد وما الذي أُنقص فعلى الأقل دعها بحضنك ونم!!

العيب

تشبعت (إيلين) منذ نعومةِ أظفارها أن عَلاقة البنات بالشباب ما هي إلا شيءٌ قذرٌ مكروهٌ، يرفضُهُ الناس والمجتمعُ بأسْرِهِ، كثرت على مسامعها كلمةُ (العيب) فلم تعد تفرق متى يكون الحرام والحلال هما المرجع، تَبرمج دماغها على كون التواصل والتلامس والفكرة في حدِّ ذاتها تحت أي إطارٍ يشوبها العيبُ وانعدامُ الخُلق.

في دستور أسرتها كان مجرد ابتسامتها وهي تُمسك الهاتف فكأنما تُعلن بذلك عن فضيحةٍ مُرتقبةٍ، باب غرفتها لا يُغلق، والاستماع الى مكالماتها أمرٌ حتمي وإلا فكل سلوكٍ مشكوك فيه لإدراجه تحت وصمة العيب.

أول اختلاط لها مع الشباب كان في الجامعة، فكان التخبط والجوع العاطفي شديدًا لا تعقُّل فيه، كل مَن رمى بنظرةٍ تنسج وهمًا من خيالاتها أنه مُهتم، كل مَن ابتسم لها يُرفع سقفُ توقعاتها حتى يُلامس السماء.

تدخل عالم الرومانسية وتخرج منه وحدها، فمَن يهتم لا يستمر ومَن يستمر يستغلُّ مشاعر غضَّة لم تُختبر بعدُ، ولِمَ لا وهي الفتاة الخجول الإرضائية التي يلقي بها خيالها في أحلام اليقظة وحبكة الروايات ودراما المسلسلات التركية، فازدهر حلمها بالفارس النبيل ذي الخصال الكاملة، التي تعتق كيانها لأجله.

فكلما رسمت قصة كاملة بأبواب مدينتها وأسوارها وسكانها ونهايتها السعيدة لم تأت الرياح كما اشتهت لها السفن.

وكونها إرضائية جعل منها سهلة الوصول إليها والاعتماد عليها واستنزاف وقتها وجهدها، واختراق خصوصيتها، فهي المُمتلئة دومًا بالمشاعر، المُتعاطفة بشدةٍ، ولا قوة لديها لكلمة (لا).

فتضحِّي دومًا من أجل الآخرين كأخت أحدهم الحنون أو كأمِّه المُنقذة، وربما تتسوَّل بذلك المحبة والعاطفة والرضا، ترتدي ثوبَ المُنقذ بأناقةٍ، واحترافها دور المُضحي جعلها دائمًا تظن أنها مُختلفة ومُحتوية ومُنقذة للآخر بامتياز.

فهي التي لا تكتملُ صورتُها عن ذاتِها ورضاها عن نفسها إلا برضا الآخر ومدى اكتراثه وكثافة تواجده وجودة أوقاته معها، لأنها دون ذلك صورتها عن نفسها مُهترئة ناقصة، تريد دومًا ترميمها وطلاء إطارها.

جوعها العاطفي كثقبٍ أسود ربما يلتهم الأخضر واليابس دون مردودٍ يُذكر، زاده اتساعًا أحلامُ يقظتها وروايات قرأتها وأفلامٌ شاهدتها ونشأة شكلتها.

فيلفت نظرَها كلُّ مَن مرَّ عليها، تتخبط بين انفعالاتٍ داخليةٍ وهدوءٍ وبراءةٍ خارجيةٍ، تحملها انفعالاتها تارةً إلى المُتلاعبين بنرجسيتهم ورعونتهم وعدم اكتراثهم وتعدد عَلاقاتهم، وتارة أخرى يقنعها عقلها أنهم مرهِقون لن تستطيع أن تجاري أحدَهم ولو حرصت.

وعلى الرغم من عدم اكتراث أيٍّ منهم لها، فهي تلك البريئة ذات الملامح الرَّخيمة، والتي غالبًا ما تجدُ نفسها بمثابة الأخت والصديقة والزميلة الجدعة الخدومة، نعم هي مَن يستجدعها القاصي والداني ولا يُفكر بالزواج منها إلا مَن لا يلفت لها نظرًا ومَن ليست به تُبالي.

وتستمر في دروب البحث عمن يستحق خزائن مشاعرها التي لا تنضب، ويمتلك صكَّ استحقاق حبها الخام والشافي الأكبر لأوجاع الماضي والحاضر، لتجد نفسها تسقط في الـ (Friend zone) قبل أن تعقِد حبكة القصة في غرف أحلامها.

أما عمن يكترث لها ويُحاول الارتباط بها فكانت تراهم قليلي الثقة بالنفس ولا يُشبع أحدُهم أبوابَ طموحها ولا يُلامس تلك الصورة الاستثنائية عن حاميها ومُخلصها.

تقول (Helen Fisher) في كتابها (Why we love) للوقوع في الحب والإفلات من مصيدة الـ (Friend zone) لا بد من توافر الانجذاب- الشهوة- التعلق....

الانجذاب والشهوة لأشخاصٍ دون غيرهم منوط بالكثير كطبيعة ملامح وجوههم، وطباعهم، ونمط ملابسهم، وطريقة تفكيرهم وحس الفكاهة لديهم، وطريقة التعبير ولغة أجسادهم، بينما وفي المُقابل فشعور الألفة أو الحب الأخوي كثيرًا ما يُعطل حالة الانجذاب والشعور بالشهوة.

فقد تتعطل الوظيفةُ الجنسيةُ للرجل تجاه امرأةٍ تذكره بأمه أو أخته، وقد تتعطل تلك الوظيفة كليًا وقد تكون مزعزعة، بل والأكثر من ذلك مَن تتعطل وظيفتُه الجنسية مع كل مَن يشعر تجاههن باحترامٍ وليس إخضاعًا، وذلك ما يُسمَّى بالعنَّةِ الجنسيةِ النفسيةِ، وغالبًا ما يُفرِّقُ الرَّجل لا واعيًا بين اللواتي يُمكنه تخيلهن معه في الفراش واللواتي لا يُمكنه التفكير فيهن نهائيًا بتلك الطريقة.

أما (إيلين) فتظل مُتمسكةً بنهجها وطباعها، فيظهر المؤذون في حياتها بتجلٍ، فمؤذٍ يُحاول أن يتحدَّى أنوثتها لتُثبت له أن ما وراء البراءة ما يستحق الزواج منها فيطلب منها صورًا لها في غرفتها، وربما صورًا عاريةً ومُحاولات آخرى لمُمارسة الجنس الهاتفي أو حتى لقاء حيًا.

ومؤذٍ آخر يستغل نهمها العاطفي في إشباع نهمه النرجسي، ومؤذٍ يستغل سذاجتها لتناول الاهتمام المجّاني في الدِّراسة أو العمل.

صورة مُتكررة لنسخ مُطابقة..

لتتزوج بعد حينٍ وتبدأ عهدًا جديدًا، مرحلة لم تعهدها قط، لم تختبرها، لم يُعلمها إياها أحدٌ، فهي حتى تخجلَ من جسدِها، لم تكتشف أنوثتها، فَجُلُّ ما كانت تبحث عنه هي مشاعر الحب والاهتمام العاطفي، أما الجنسي لم ينقل لها منه إلا ما تداول من أهلها ضمن إطار العيب وما تداول على لسان صديقاتها وبعض المستغلين حولها، فلا وعي لدى الأم ولا سبل توعية آمنة.

لا تدري مواطن مُتعتها ولا تسمح بتلك الدراية، لا تُعبر عن احتياجاتها ولا تعلم كيف لها ذلك، فصارت كالكثيرات لا تُسمن العَلاقةُ الجنسيةُ معها ولا تُغني من جوعٍ، أرفف خزانة الملابس تكتظ بملابس النوم التي لا تلبس، وعبوات مساحيق التجميل والزينة التي لا تلمس، يُحدثها فتخجل من فسوق كلماته وهم بين جدران غرفتيهما، يلتمس يومًا مبادرتها من دون طائلٍ، يطلب صراحةً أن يرى منها تغنجًا وعهرًا ولا حياة لمن يُنادي، فالأمرُ برمَّته لديها جدُّ مُخجلٌ ومُحرجٌ تُطلق عليه دومًا: (قلة أدب- عيب)، مُنتهى أمله إضاءة الأنوار وهو معها فتتعنت وتخجلُ وترفضُ وتحتد لتتوتر بينهم الأمورُ مرارًا وتكرارًا وتُصيب العَلاقة ككل بينهما بالعطب.

وفي خضم ذلك كله فهي ناهمةٌ للحب فقط، تُحاول إرضاءه قدر استطاعتها لتحصلَ على الحب الخام، تودُّ لو أنها مُبادِرة جريئة، لكن ما نشأت عليه يضغط فرامل جُموحها بلا تردد، مُتأصل فيها أن الأمرَ عارٌ وقبحٌ، وصورة الفتاة اللعوب التي جُرِّمت- وإن كانت بغرفةِ نومها- في ذهنها دون تفرقةٍ بين حلال وحرام قد كبحت جماح جرأتها، وأن خِلفة البنات عارٌ، وأن الجنس مُرتبط بالعقاب، وأن المُتحرَّش بها يجب ألا تبوح، وأن المُعتدَى عليها تموتُ بعارها، وأن جسدها شؤمٌ وتهمةٌ والتعبير عنه جريمةٌ لا تُغتفر، وأن دليل براءتها دون جرم هو عذريتها.

حين يوصم الأَمرُ بالخزي، حين تعمل مجتمعاتٌ بالكامل على تأصيل وترسيخ روابط ذهنية تسكن البعض مدى الحياة، فتتشوَّه الفطرة وتُصبغ في المجمل بالعار، فلا تجد مُحدثًا متنورًا لك من الكبار، لن تجدَ منهم مَن يُحدثك عن الأمر تشريحيًا أو صحيًا أو نفسيًا، فهم أكثر منك خجلًا إلا فيما يتعلق بالتحذير والإنذار.

لا تفعل..

لا تسمع..

لا تتكلم..

لا تحلم..

لا تفكر..

أجيالٌ تتوارث فكرًا، بل كثيرًا من الأفكار، وشاشات تعرض تاريخًا من ربط الأمر إجمالًا بالعار، وخلط بين شرْع وفهْم مشوهٍ والتعامل مع هذا المزج باستهتار، فيستقي الشباب ثقافته من الإباحيات بكل انبهارٍ، ولا عجب فيما وصل له الأمرُ الآن من كبتٍ أو إدمانٍ أو فجورٍ ومجتمعاتٍ في انهيارٍ.

فتصبح العَلاقة موصومةً ملوثةً مشوهةً مُنفرةً في المُجمل..

فتجد مَن تربطها بالحياء وهي في عقر دارها، وتجد مَن تربطها بالقذارة وهي مع زوجها، وتجد مَن يترك مَن أحبَّته لأنها سمحت له بلمسها، وتجد مَن تنفر من زوجها وتنفره منها لكثرة طلبه وانعدام طلبها، ومَن يُصدم حين تتخلى زوجته في بداية الأمر عن خجلها، ومَن يستنكر أن تتحدث عنه امرأةٌ في كتابها.

يقول (George Murdock) أن المُجتمعات على صنفين في ضبط الغريزة الجنسية:

صنفٌ يضبط الغريزة عن طريق التعميق الداخلي للموانع خلال التنشئة الاجتماعية.

بينما الصنف الثاني يضبطها عن طريق الاحتياطات الخارجية كقواعد السلوك القائمة على التفريق بين الجنسين نظرًا لعجزه عن تعميق الموانع الداخلية لدى الأفراد.

فنجد مجتمعاتٍ عزَّزت ورسَّخت الموانع الداخلية والوازع الأخلاقي واحترام الحريات والحيلولة دون الزنا أو الخيانة أو تعدد العَلاقات.

ومجتمعاتٍ عزَّزت التفرقة الظاهرية في التجمعات والأماكن التعليمية وفرض الرَّقابة الدَّائمة على الفتيات.

في حين أن عزل المرأة وفرض رقابة عليها ووصمها بالعار وهي الأكثر كبحًا لرغباتها من الرجال لهو نهجٌ لا منطقي يُزعزع الثبات.

المَحطة الرابعة

عَاهِرَةٌ فِي بَيْتِهَا

أتخجلين وأنت زوجته!!

كوني عشيقته وصاحبته، فتاة الليل في حياته، لا يُوقفك عن ذلك عُرف ولا نشأة، كوني خارجةً عن كل الأعراف والتقاليد، كوني ثوريةً على خجل لسانك، مُتمردة على تحفظ جوارحك، جامحةً في خيالك، صاخبةً في أصواتك، خبيرة بتفاصيل رغباتك، آخذةً بعقلهِ وقلبهِ وكيانهِ.

إنه الوجه المُباح من الفسوق، فلا تأخذك بنفسك ولا به رأفةٌ ولا رحمةٌ، لا يوقفك خجلٌ، ولا يُثنيك مُعتقدٌ، لا يُقصيك جهلٌ ولا ينقصك فن، أشعلي الشغفَ ودعيه مُتقدًا.

تراقصي في ليلهِ كراقصةٍ اعتلت المسرح توًّا لتبهر، تمايلي، تغنَّجي، اصرخي، انطقي، لا تتحفظي، أطلقي لأنوثتك العنان

وتفنني، ودعيه يتساءل لكم ميلٍ من المسافات تستطيع أن تعبر ترددات ضحكاتك؛ لا من المفترض.

ماذا تفعل نظراتك ها هنا سوى أن تُشعل حربًا ضاريةً، ونبرات صوتك ما شأنها سوى أن تزيد اشتعالها، ما لأناملك على ملمسِ الجلدِ سوى أنها رسالاتُ حُبٍّ صافيةٌ.

فالعَلاقة الحميمية تبدأ قبل اللمس، وهي أعمقُ من المُمارسة الكاملة، الجنس ليس مهمةً تقومان بها، بل مكانًا تذهبان إليه، مكانًا يضم الأمان والاكتشاف والفسوق والإباحية والاستسلام والحب والتناغم والصراخ والحميمية والسيادة والخضوع والسيطرة والخنوع والمُبادرة والرُّضوخ والعفة والفسوق والتلاحم والاختراق في آنٍ واحدٍ.

في هذا المكانِ توقفي عن كونُكِ مُتحفظةً أو صالحةً أو مُتدينة أو مُتحرجةً، وادعيه لرحلةٍ من نوعٍ خاص على جسدك؛ أخبريه أن يتمهَّل، أن يبطئ الخُطى، أن يكْبَحَ جماح سُرعته حتى وإن سال لعابُه لتُعلميهِ كيف يكون حاضرًا، مُنتبهًا، طامعًا، فاهمًا، وجسورًا، وأن عليه أن يعبر قلبك إلى جسدك واعيًا وصبورًا، أو تتركيه يغتصبُ عَنوة ولا ينتظر العبورَ.

وَقُودُ وَمَكَابِحُ

كم من المرَّات أخبرتك رغبتُك أنه ينبغي عليك التحرُّك، تتقلب في فراشك لا تستطيع أن تغفو، تدفعك دفعًا، تُخبرك أنه عليك القيام بذلك الآن، وعليك أن تكونَ طيِّعًا، عليك فقط أن تضغط دواسة الوقود لتصلَ إلى وجهتك، أو على النقيض تمامًا حين تضطر أن تكبحَ نفسك وتضغط المكابح لأنه عليك ذلك رغم أنف الرَّغبة.

آلية الدماغ التي تتحكم في الاستجابة الجنسية هي نموذجُ تحكُّمٍ مُزدوج في النظام العصبي المركزي:

- النموذج الأول: دوَّاسة الوقود
- النموذج الثاني: دوَّاسة المكابح

إن عمل الحواس وحساسيتها تنتج تمنيًا واشتهاءً، فإن جاريتها فأنت مُنطلقٌ ضاغطًا الوقود بقوةٍ، وإن عضدت التوقف كانت الغلبة للمكابح، كمكابح الدِّين أو الأخلاق أو عدم الرَّغبة في الحمل أو صورتك عن ذاتك غير المقبولة أو أفكارك عن

الجنس أو عن نفسك مشوهة، كل ذلك يضغط المكابح حسب قوته ربما قليلًا وربما بمنتهى القوة والصَّرامة.

لأدمغتنا تلك الدَّواستان: إحداهما للانطلاق والأخرى مكابح التوقف، أما حساسية تلك المكابح أو الانطلاق مُختلفة من أحدنا للآخر، أما الوقود فهو كل عاملٍ يُساعد على الاشتعال، والانجذاب والاقتراب والرَّغبة، كل عامل مُتعلق بالحواس والأفكار والخيال.

والمُكابح هي كل عاملٍ يفرمل تقدمك، قد تكون فكرةً أو مرجعيةً أو مبدأً أو مُعتقدًا أو طريقة نشأة، وربما رائحةً أو طعمًا أو منظرًا مُنفرًا، ليُرسل إشارةً للمخ أن يضغط المكابح، هناك بعضُ الأشخاص ذوي حساسيةٍ عاليةٍ للغاية للانطلاق وأشخاص ذوي حساسيةٍ عاليةٍ للغاية للكبح، ومعظمنا متوسط في هذا وذاك، ومنذ اللحظة التي ولدنا فيها، تتعلم أدمغتنا ما نعتبره مرتبطًا جنسيًّا فننطلق أو ما يُمكن اعتباره تهديدًا مُحتملًا فنتوقف.

معرفة دوافع الانطلاق أو التوقف تزيد معرفتنا بأنفسنا، تُصقلنا وعيًا ودرايةً عن أسباب تقدمنا في الأمر أو التوقف عنه، هنا قد نستخدم تلك المعرفة لمزيد من المُتعة حين نُزيل أو نُقلل دوافع التوقف ونُعزز أسباب التقدم أو لمزيد من التجلد بالامتناع حين نزيل دوافع الانطلاق أو نُعزز المكابح.

وكما هو مُتوقع أن التوتر والإجهاد والضغوط لدى حوالي ٨٠: ٩٠٪ من الناس يضغطان على دواسة الفرامل، فلا يرغبُ في الجنس لفرط توتره وإجهاده، بينما حوالي من ١٠ : ٢٠٪ من الناس

يعدون الإجهاد والضغط حافزًا ومنشطًا لمُمارسة الجنس، هؤلاء هم مَن يبحثون عن التواصل للتخلص من الإجهاد الجسدي، هم مَن تتغير كيمياء أجسادهم باللمس ويقل توترهم دفءُ الوصال.



المَحَطة الخامسة

الذَّكَاءُ الجِنْسِي

الذَّكاء الجنسي مفيدٌ في العشرينيات لاكتشاف العالم الجنسي، وفي الثلاثينيات للترابط مع الشريك وخلق إيقاعٍ مُتناغم، وفي الأربعينيات للتحمل والتكيف، وما بعد الخمسينياتَ لخلقَ نمطٍ جنسي جديدٍ..

(Marty klein)

لماذا يُطالعنا العالم كل يوم على أنواعٍ مُتعددةٍ من الذكاءات ليس بينها الذكاء الجنسي، ذلك النطاق منّ الوعي لعلاقةٍ حميمةٍ مميزةٍ، لماذا تهتم أن تختبر ذكاءك المكاني أو العاطفي أو اللغوي ولم يخطر لك أن ترى ماذا ستجتاز في الذكاء الجنسي.

وليس الأمرُ منوطًا فقط بالقدرة أو قوة الأداء الجنسي، بل القدرات العقلية والمهارية وتحليل واستنتاج وحل المشكلات للوصول لحالة الإشباع والاستمتاع المُرضي للطرفين، أتدري كيف يُشكل فارقًا حقيقيًا أن تمتلك معلوماتٍ صحيحةً بعيدًا عن الإباحيات أو تجارب الآخرين التي لا تُمثل مقياسًا حقيقيًا، بجانب امتلاكك لمهارات تواصلٍ وتعبيرٍ عاطفي تدعم به نفسك والآخر فتنقل الأداء إلى مستوى آخر من الحميمية والتواصل ومعرفة التفضيلات الشخصية وتعزيزها، ذلك بجانب استكشافٍ ناجحٍ لجسد شريكك ورفع الحرج وتبادل الطلب والتعبير عن النفسِ للآخر.

هناك مَن هم أذكياء بالفطرة، وهناك مَن يحتاج لتنمية ذكائه لإدارة علاقةٍ جنسيةٍ استثنائيةٍ، فلم يعد الأمرُ بدائيًا حيوانيًا بل صار يتطلب إشباعًا عاطفيًا واكتشافًا وتجديدًا وتعلم فنون للإغواء وحُسن التعامل مع الإحباطات وتفهم وإشباع احتياجات الآخر وتخطي الموروثات الثقافية والقيود الاجتماعية السلبية.

كذلك فهم المرأة لقدر وطبيعة الغريزة لدى الرجل وفهم الرجل لقدر وطبيعة الغريزة لدى المرأة وأن الأمر لا يستوي فيعامل الزوج زوجته كما يحب أن يُعامل، في حين أن إشباع الغريزة لديها مختلفٌ.

القدرةُ على خلق الرَّغبة والحفاظ عليها وإشباعها، القدرة على الابتعاد عن المُحبطات أو زيادة الحيوية والتفنن والتنوع واستثمارُ الخيال، إضافة لونٍ من الغموض حول ما هو مألوفٌ والمفاجأةُ حول ما هو معروف.

(كورڤا)

الفتاةُ الخارجةُ عن النُّصُوصِ

مطلبُ الأولين والآخرين، العُبَّاد والفاسقين، حلمُ الرَّجال والمُراهقين، الصَّامتين والمُبدين، قديمًا وحديثًا وفي كل حينٍ، لمَ لا وهي المادة الخام للأنوثة.

لديها مهارةُ الجذبِ وتتقن فنون الإغراء، تعلم جيدًا سيكولوجية الإغواء، عيناها تنطقان غيًّا واشتهاءً، لا ينقصها مبادرةٌ ولا إيحاءٌ، لا يمنعها خجلٌ ولا وجلٌ ولا حرجُ كثيرٍ من النساء.

فهي امرأةٌ بمائة امرأةٍ من النساء، تقول عن نفسها: (أنا ست بمية ست)، ولا تقارن بالرِّجال، ولا تقبع في النِّدية معه، ولا مُهرولة خلف المُناداة باستقلاليتها دون وعي كالحمقاء، تُعطي من المبادرات الحميمية والملحمية بكل سخاءٍ.

ضحكتها كناقوس فِتنة، وغنجها قد وزع على باقي نساء الأرض منه حفنة، كأن الدَّلال وجد سكنه، والشغف لها وِجهة.

حين ينسدلُ شَعْرها فجبينها يتلألأ، يكاد سنا برقه يخطفُ الأبصار، فتجعل المهزوم يتجرَّأ، والجسورَ ينسى طريقَ الدِّيار؛ وعيناها تلك اللتان تنطقان غيًّا لا يرقأ، كمجرةٍ بشموسِها وثقوبها السوداء والأقمار، شفتاها صغيرتان وعلى السفلى حسنةٌ كاللؤلؤ، وبينهما لسانٌ حين يُلامس اللسان تضرم النار، أكاد أجزم أنه لا مهربَ من سُفور ضحكتها أو ملجأ، قد يكتب فيها الكُتاب قصائد وأشعار؛ أما عن دلالها مع نعومةِ جِلدها يجعل من غنجها بلد المنشأ، وأظفارها المطلية زعفران تلفت الأنظار، وانحناءات خصرها سهامٌ لا تُخطئ؛ ونهداها يُعلنان حالة استنفار، وذلك البطن من عهره لن تتبرأ، وعلى الساق وشمٌ إلى كعبين غضَّين شديدي الإزهار، وباطن القدمين إثارة لا تهدأ.

أما حين تستقبل زوجها فهي تعلمُ أن المُتعة لا تبدأ من السرير، قد تبدأ حين تُغني له وهي تطهو فتبدي التعبير، أو تكتب رسالةً شهية لتبدأ حالة التجويع والتحيير، لا يعنيها حول اكتشاف حبيبها مختلف الأساطير فهي تُطلق العنان لحواسها تتفقد الطريق والأسارير.

إنها مُبتغى الجميع، تلك الجريئة المُبادرة التي تقتنص الغنيمة من الأُسُود، هجومية برِّية غير مُستأنسة صعبة الترويض أحيانًا، طيعة خاضعة متوسلة لينة أحيانًا أخرى دونما مجهودٍ، خبيرة فيما للممنوعية من سحرٍ فتسكب على وجودها ألوانًا وألوانًا من الغموض، وفي كل جزءٍ من جسدها ينضحُ العطرُ جوريا وياسمينا

وخشب الصندل والعود، وتنهيدات أنفاسها هجيرٌ وحرٌّ وشغفٌ ووَلهٌ وولعٌ ونهمٌ يكسر الحدود، لعوبٌ في عُقر دارها تتراقص فترى على مؤخرتها أطلنتس ذلك البلد المفقود، وخلخال يرنُّ ويئنُّ ويطنُّ، يصهر الحديد والجلمود.

حاذقةٌ في تخيُّر الألعاب والملابس ما بها يليقُ، وما يجذبه إليها جذبًا وما يصنع الطريق، وما يسكن صخب العالم في جوفه إذا ما اختلط الرِّيق بالرِّيق، كم يُسر حين تتمسح بخديْه كقطة ويتنفس منها ذاك الرَّحيق، وحين تتعلق بساعديه لاعبة مُشاغبة فيرى بعينيْها مسحة من البريق.

تصنع لديه دائمًا رابطًا للذة بعطر شعرها مع ضغط أناملها على ساعده وفي اليد الأخرى تشابكٌ حدَّ الإطباق، مع تلك الإضاءة غير الخافتة كما يُحبها، ونظرات العينيْن التي تنطق رغبةً واشتياق، كأنما تصرخ طلبًا تُنادي أن اقتلني واشرب عصارة شغفي، وتلك التنهيدة الخافتة صاخبة الأعماق، والجرأة التي تحرِّك بها خصرها تجاه فخذيْه وانتظارها طعناتٍ تُطفئ لهيبهما؛ حين يلتحمان حبًّا من السُّوق إلى الأعناق.

جرأتها ووقاحتها وذكاؤها وفجُورها معه تدفق الدوبامين في دمه من الشريان إلى الشريان، لا تدع موضعًا فيه إلا ولمسته شفاهها واللسان، لا تستنكر منه شيئًا فهي تعلم دونما طلبٍ ما الذي سيجعله يئنُّ ويصكُّ بين الأنياب والأسنان؛ هي زوجته، وصاحبته، وحبيبته، وسكنُه، ولباسُه، ومكمنُ الأمان.

تجلسُ (كورڤا) يمينًا في المقعد الثالث في مواجهة (إيلين)، ورغم حجابها فهي تلفتُ الانتباه دونما جهدٍ ولا أظن أن رجلًا عن مرورها قد يغفلُ، ونظراتُ عينيْها وارتفاع حاجبيْها يُصيبان في مقتلٍ، فتترك المفتون بها كالمِرجلِ، قد يمكثُ الدَّهر في محرابها يتبتل، وهمهمات الشابين أمامها وصلت إلى سمعها حين كانت إلى مقعدها تترجَّل.

ذاهبة هي إلى زوجها بعد غيابٍ في مدينة عمله لتَروي بالوصال قلبها وقلبه، وتضع السيف في غمده، وتوصل بها ماء عينه وعصبه وعضده، وتغمس السعادة والارتواء في دمه.



المَحَطَّةُ السادِسَةُ

الإِغْرَاءُ

عندما يكونُ الآخر لا مباليًا أو متوسط الاهتمام فتستطيع أن تحول ذلك إلى رغبةٍ عارمةٍ جامحةٍ.. هذا هو الإغراء

Raj Persaud

يُحكى أنه عندما قررت كليوباترا إغراء يوليوس قيصر، لم تكن تُريده لليلةٍ واحدةٍ، ولم تكن تُريد لنفسها أن تكونَ امرأة الليلة الواحدة، كانت تُريده معها للأبد، وأن تكونَ مُختلفةً عن أي امرأةٍ أخرى كان قد قابلها.

وهو مَن هو.. إمبراطورٌ لأكبر إمبراطورية وقتها، هو الشخص الذي يُمكنه الحصول على ما يُريد وقتما يريد، ويُمكنه فعل ما شاء وقتما يشاء.

فقرَّرت أن يكون سبيلها في ذلك هو: (إضفاء السعادة المُطلقة)..

تعمَّدت أن تكون كل لحظةٍ بينهما مُتشبعة بالفرحة، لم تدعْ للكدر إليهما سبيلًا، ولا المُنغصات عكّرت هذا الصفو الجميل، فكان الأنس والفرح لهما ظلًّا ظليلًا، حتى صار قلبُه إليها يميلُ.

صارت هي عنده رابطًا للسعادة، فلا يذكرها أو يراها إلا وشعر مثلما اعتادت هي أن تُشعره معها، كان يضحك بصحبتها كما لم يضحك من قبل، ولا يملُّ من بقائه معها، ويأنس بصحبتها وزيادة.

أكاد أجزم أنها هزمت تحججها بأثر الهرمونات لديها وتفوَّقت على تقلباتها المزاجية وربما حساسيتها وغلبة مشاعرها وفرط مُقارنتها، ولأدع التاريخ لكم لتتيقنوا أن ذلك قد نجح.

في نصوص الـ (كاما سوترا)، وهي عبارةٌ عن نصوصٍ هنديةٍ قديمةٍ عن السلوك الجنسي للإنسان، وهي كلمةٌ من شقين:

(Kama) تعني الرَّغبة، بينما (Sutra) تعني علمًا أو حكمةً، [تذكر] أن على الرجال والنساء تعلم ٦٤ مهارة ليصبحَ الفرد منهم بارعًا في فنون الإغراء.

وتلك الأربعة والستون هي مجموعة معارف عامة قد لا تتصور أن لها علاقةً بالإغراء، فلم يقتصر الأمرُ على كون الإغراء غناءً ورقصًا وطريقة ضحك وتعطير جسم ونبرة صوت وذكاء الاقتراب والابتعاد إلى غير ذلك مما يتبادر إلى ذهنك من المُغريات، بل يتخطى الأمر ذلك بكثير، فقد تضمَّن مهاراتٍ وحرفًا لا تمت لذلك بصلةٍ، مفادها أخيرًا أنه عليك تعلم شتى مناحي الحياة لتكتمل شخصيتك.

والإغواء يتكون من:

أولًا: الرَّغبة

والرَّغبة هي ما تُريد، ثم العزم على الحصول عليه، فيمكنك أن تشعلي رغبته باستخدام مسافاتِ البعد والاقتراب، فتارة تقتربين حتى يظن أنه سينالك ثم تبتعدين بنعومةٍ كأن جسدك يقول له: أتريد هذا ؟ تعال واحصل عليه، ليثبت الآخر بدوره رجولته في محاولةِ استدراجك والوصول إليك، فتعاودي الكرَّة مع الكثير من المراوغة والتمنُّع وتلقي تلك الابتسامة الساخرة لنجاحك من الإفلات منه وعدم تمكنه منك، ثم وبعينيْن جريئتيْن تشيران أنْ

هيا حاول مجددًا، تعال التهمني ونل مني ربما ستنجح، فـ (ربما) تُعزز تأجُّج الرَّغبة وإتاحة الفرص.

إتقانُ فن التمنع مع المراوغة الناعمة يُشعل نار الرَّغبة، ثم الثقة بالنفس...



ثانيا: الثّقة بالنّفس

الثقةُ الجامحةُ في النفس هي وقودُ الإغواء، وصورتنا عن مظهرنا وقبول أجسادنا، فكلما زادت ثقتك بنفسك وبجسمك كلما تحركت وتفاعلت بصورة أكثر جرأة وحيوية وانطلاق دون الخجل من إبداء بعض العيوب التي قد تكون في خيالك ومعتقدك أنت فقط فتحبس نفسك في قفص انعدام الثقة وتغلق الأضواء وترغم الآخر ألا يدقق النظر.

نعم ستجد أن ما يُحدده لنا العالم مِن حولنا هو ما يضرب ثقتنا بأنفسنا في مقتل.

الكوبيون- على سبيل المثال- من أكثر الشعوب اعتزازًا بشكل أجسادهم مهما كان، ولأنهم دولة شيوعية لا تسمح للإعلانات ولكثير من الوسائل الإعلامية اختراق حياتهم اليومية، فلا تتصدر لهم الصورة المثالية عن الأجساد، أوزان وألوان ومنحنيات، وعوضًا عن ذلك فهم يستمدون ثقتهم بأنفسهم ومظهرهم وما هم عليه من المجتمع حولهم، وهو ما يشعرهم بالحب والتقبل في داخل منازلهم.

أما هنا فتفكرالفتاة في دهون أردافها وشكل بطنها وذراعها وكيف تبدو مؤخرتها، فتضغط بذلك على المكابح ثم يتساءل البعضُ: لماذا هي ليست مندمجةً أو متفاعلةً معي؟! لماذا تتعنت دوما في غلق الأضواء؟!

ذلك أن كل ما حولها يُكرهها في جسدها ويذكرها بعيوبها، وتلك المعايير المثالية لما يجب أن تبدو عليه تمحو ثقتها بنفسها، بخلاف ما صدَّر لهن المجتمع من تشوهات حول الجنس وطبيعة ونمط النشأة فيضغط كل ذلك دواسة المكابح لديها.

⁂

ثالثا: لغة الجسد

عندما يتحدث جسدك نيابةً عنك..

فأغلبُ الرِّجال بصريون بالفطرة، وللتعامل مع البصريين عليك أن تعزز الـ (Eye contact) واستخدام الإثارة البصرية- كل ما وقعت عليه عينه- لذلك جاء أول بنود الحديث الشريف إذا نظر إليها سرَّته، نظرًا لما للبصر لدى الرجال من تأثيرٍ غريزي، لذلك يُفضل الرجال الإضاءة العالية أو المتوسطة أثناء المُمارسة الجنسية على عكس النساء اللاتي يُفضلن الإضاءة الخافتة أو الظلمة نظرًا لخجل بعضهن أو قلة ثقة البعض الآخر بنفسه.

دماغ الرجل يُفكر بصريًا، أي عن طريق الصور، لذلك فالمظهر مهم للغايةِ بالنسبة له، والتواصل البصري الذي بدونه يظن به عدم اكتراثك أو لا تولي له اهتمامًا، وحركات الجسم ومدى الثقة التي تظهر من خلاله، ولمسات التقارب والحميمية أو لمسات الإغواء والاشتهاء الصِّرف.

رابعًا، الإثارة

لكي تغوي شخصًا ما ينبغي أن توقظ الإثارة في داخله، أن تكون حاضرًا في اللحظة بكل حواسك دون الاكتراث لردة فعله أو احتمالية رفضه، فحتى وإن كان رافضًا أو متمنعًا بداية فستتحول (لا) مع استمرار الإثارة إلى (نعم).

فعدم الخوف من الفشل هو في حد ذاته قوةٌ كامنةٌ، والتي عندما يتطوَّر حدسك ستستطيع التفريق بين (لا) التي تعني الرفض أو (لا) التي تعني ربما ولكن حاول مجددًا.

حتى إن الإثارة بتعطير الجسم له فن، فللشَّعرِ عطرٌ مخصوصٌ خالٍ من الكحول لئلا يقصفه، والرَّقبة تعطر بالياسمين لزيادة تقبيلها، والذراعان بالنعناع، والبطن بالمِسك، ومنحنى الخصر رائحة الورد حتى يستطيع أن يُغرق وجهه فيه، وفي الظهر بعض نقاط فقط من الدَّبس وخشب الصندل وكأنك تصنعين بالنقاط طريقًا يتبعه شخصٌ شغوفٌ إلى الأسفل..

وكأنك بكل ذلك تعدِّين مأدبةً للطعام مُتعددة الصنوف والروائح والأذواق، فالإغواء فنٌّ ولونٌ من السحر ورباط من التواصل ونوع من النداء وصبغة من الاستكانة والقوة معًا.

وتكمن فعالية الإغواء في كيفية وتوقيت القيام به واستخدام مجموع تلك العناصر، فعندما سمعت تلك الزوجة تخاطب زوجها هاتفيًا بصوتٍ أشبه للرجال منه إلى النساء تعجَّبتُ، حتى إنها حين

هاتفتني بعد عام قالت: (اتجوز عليا واحدة تانية خطافة رجالة بث صايعة ملهاش لأزمة)، لم أتعجب!

ولأن الإغواء فنٌّ فيمكن تعلمه، يُمكن تقليده حتى وإن بدا وطغى عليه التصنع في البداية فسيحيله التكرار والإتقان إلى التلقائية والتمكن كتعلم أي مهارةٍ جديدةٍ تحتاجُ وقتها ونماذجها وتطبيقها والمُداومة عليها.

الإغواء هو ما يُفرق بين البراءة والإباحية، بين تلك الخجول داخل بيتها والتي امتنعت عن ارتداء ملابس الرقص لزوجها وتلك النِّغشة التي تُبادره وتقتنص منه المُتعة اقتناصًا.

والشَّائع أن الإغراء فنٌّ للنساء فقط، فماذا إذن على الرجال؟!

قال القرطبي في التفسير: «أما زينة الرجال فعلى تفاوت أحوالهم، فإنهم يَعْمَلون ذلك على اللَّبَق والوفاق، فربما كانت زينة تَلِيق في وقت ولا تَلِيق في وقت، وزينة تَلِيق بالشباب، وزينة تَلِيق بالشيوخ ولا تَلِيق بالشباب، ألا ترى أن الشيخ والكهل إذا حفَّ شاربه ليق به ذلك وَزَانَه، والشاب إذا فعل ذلك سَمج ومُقِت، لأن اللحية لم توفر بعد، فإذا حفَّ شاربه في أول ما خَرَجَ وجهه سمج، وإذا وفرت لحيته وحفَّ شاربه زانَه ذلك، وكذلك في شأن الكسوة، ففي هذا كله ابتغاء الحقوق فإنما يُعْمَل على اللبق والوفاق، ليكون عند امرأته في زينة تَسُرُّها، ويُعِفُّها عن غيره من الرجال، وكذلك الكحل من الرجال، منهم من يَلِيق به، ومنهم مَن لا يليق به، فأما الطِّيب والسِّواك والخلال والرَّمي بالدَّرن وفُضُول الشَّعر والتطهير

وقلم الأظفار، فهو بَيِّنٌ مُوافق للجميع، والخضاب للشيوخ، والخاتم للجميع من الشباب والشيوخ زِينة، وهو حُليٌّ الرجال... ثم عليه أن يتوخى أوقات حاجتها إلى الرجل فيُعفها ويُغنيها عن التطلُّع إلى غيره».

نعم للمرأة على الرجل أن يتقن إغراءها، فاعتناؤه بنفسه وبنظافته الشخصية ومعرفة مواطن إثارة المرأة والأماكن الأكثر حساسية من غيرها وما الفرق، وما الذي يُشعل رغبتها، ومتى تحتاج وقتًا ومتى تشتعل بسرعة البرق، ومتى يرق ومتى يبدأ السَّحق، وما الذي ينفرها وما الذي تعشقه عشقًا، حتى نظرة عينيه وشكل ابتسامته وتخير كلماته وألوان جرأته؛ لمن سبل الإغراء.

عن ابن عباس قال: إني أحب أن أتزين للمرأة، كما أحب أن تتزين لي المرأة، لأن الله تعالى يقول: «وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ».

أعلم رجلا عند استقبال امرأته كان يستيقظ باكرًا على غير عادته ويبدأ في الاستعداد للقائها فيكوي ملابسه ويلمع حذاءه ويهتم بأسنانه وأظفاره ويعتني بشَعْره ويرتدي ساعته ويتأنق بما يعلم أنها تُحبه من الثياب، ولعلمه بحبها للعطر كان يقطر عطرًا، جسمه بعطرٍ وشَعره بعطرٍ وفمه بعطرٍ حتى إنه كان يغسل سيارته خصيصًا لها ويملأها عطرًا.

لا أخفيكم سرًّا فأنا لا أعلم أيجب تصنيف ذلك أنه إغراء لها أم أنه فقط مُغرم!!

يُحكى أن (كازانوفا) دخل ذات ليلةٍ إلى الملهى الليلي فلفتت انتباهه فتاةٌ جميلةٌ تعمل ممثلةً ناشئةً، حتى قيل إنه وقع في غرامها فورًا، فقد كانت الفتاة لافتة حقًّا إلا أنه لمح أنها لثغاء بشدةٍ في حرف الراء، ما يُسبب لها تعثرًا وتشوهًا في نطقه، فيقرر هو الذهاب إلى منزله عاكفًا على شيءٍ واحدٍ!!!

مكث ثلاثة أيامٍ ولياليهم في كتابة مسرحيةٍ..

مسرحية؟!

نعم ظل عاكفًا على كتابة مسرحيةٍ تمثيليةٍ هديةً لها، ولكن ليست كأي هدية، كانت المسرحية من أول كلمة لآخر كلمة لا تحتوي على حرفِ الرَّاء، ثم عاد إلى نفس الملهى الليلي وقدَّم لها المسرحية.

هنا يُطرح السؤال السيكولوجي:

ألم يكن بإمكانه أن يقول لها لقد لاحظت بعض اللعثمة في بعض كلماتك!!

ألم يكن بإمكانه أن يهاديها بالمال لحضور جلسات لمحاولة إصلاح ذلك العيب!!

فلا أحد يُنكر فعالية إصلاح عيب النطق بالنسبة لممثلةٍ ناشئةٍ في حياتها المهنية، أكثر من إهدائها مسرحيةً لا تحتوي على حرف الراء!

أرى أن تلك القصة مُدهشة في ثلاث: (التقبل- التخصيص- الإغراء)، وتلك هي مفاتيح الوصول للآخر كالبَرق.

التقبل:

فإن أفعالًا تُبرز أنك ترى العيوب وتنفر منها تعني أنك لن تقبل إلا بشروط، كمن جاءتني شاكيةً ممن قال لها: أريني أظفار قدميك فإن لم تكن بالطول المطلوب فلن أحبك!

الأفعال التي توصل رسالةً دائمةً مفادها: (لديك شيء خاطئ عليك إصلاحه.. فإن أصلحته فستستحق أن أدخل معك في علاقة).

ولكن وقع تلك المسرحية- والتي صُنعت خصيصًا لها- على النفس يقول: (أنت مثالي في نظري ابق معي فأنا أحبك كما أنت، ودعني أُرى العالم حولك مثاليتك كما أراها).

فنطق الكلمات بغير علة سيُظرها للعالم مثالية لا تخطئ في كلمة واحدة.

إنه السِّحر ذاته... فالتَّقبل يسري إلى القلب دون حواجز، لأن التقبل يُخبرنا أننا نستحق أن نُحَب كما نحن دون فائق جهد للحصول على رضا الآخر فيما ليس بيدنا تغييره، نستحق التقبل حين تُرى تناقضاتنا مزيجًا من السحر ونقائصنا البشرية هي زاوية الصورة الأكثر إضاءةً.

ولكن؛ مهلًا عزيزي، فليس التقبل هو (إنت لازم تقبلني بعيوبي)، تلك النغمة المُنتشرة مؤخرًا، بل التقبل هو كما تختار (I agree) على أمورٍ ليس بيد صاحبها تغييرها، كبعض علامات نتجت من تمدد البطن أثناء الحمل، أو بعض تجاعيد حول العينيْن بدأت في الظهور، أو طريقة نطق الحروف والكلمات وبعض

اللكنات وما شابه ذلك من نقائص يصعب تغييرها وقد يتشارك فيها البشر جميعًا باختلاف التفاصيل.

أما الوقاحة والمزاجية والإساءات فلا محل لها في التقبل، ومَن العاقل الذي يتقبل عيوبًا تقصم العلاقة وتسقطها أرضًا أو يقبل أذى يتكرر بزعم الطباع المفروض تقبلها، حيث شماعات الذنوب والإيذاء والضرر: (أنا كده ربنا خلقني كده- لو ما قبلتش عيوبي تبقى ما بتحبنيش)؛ مقتنعين تمام القناعة أن التقبل هو التماهي مع العطب دون مجهود الإصلاح وتقبل الأذى تحت شعار التقبل.

التّخصيص:

هو أنك تخص الآخر بالتقبل والعاطفة والاختيار والتمييز، فالشاب هنا أراد تلك المُمثلة تحديدًا دون غيرها فصنع لها ما يُبرزها هي تحديدًا، فلم يكن الصنيع عامًّا يُلائم أي فتاة بل صُنع خصيصًا لها.

الإغراء:

وهو أن تقدم ما يفتقده الآخر فهو أنجع في الوصول، فللإغواء شقان: معرفة الحاجة غير المُلباة، ومعرفة كيفية تلبيتها بشكلٍ لم تُلبَّ به من قبل.

وبعد فهم الإغراء يأتي إدراك سيكولوجيا التأوه..

سيكولوجيا التَّأوُّه

عندما يكون الضجيجُ رحمةً والصَّمتُ سمًّا!

Aaron Ben-Ze'ev

ما الذي يجعلُ الصراخ من تعبير عن المعاناة والألم هو أيضًا تعبيرًا عن شدة المُتعة في وقتٍ آخر؟!

ما الذي يجعل الدموعَ تنهمر لحظة الفرح الشديد؟!

ما الذي يجعل من الأنينِ حافزًا يروي العروقَ؟

ما هذا التباين العاطفي؟!

إذن، فهل التأوهات نداء للمزيد أم تحفيز للانتهاء؟!

هذا ما يجعل الرجل يستشعرُ عمق تأثيره ونجاح ساديته، معيارًا لمدى الرضا والاندماج، في حين أن الصمت يؤكد على عدم التأثر أو الاستمتاع أو التأثير أو الخضوع، ويجعله يتساءل عما إذا كان شريكي مستمتعًا متأثرًا.

التأوهات تنطقُ بغير كثيرٍ من الكلمات، تشير إلى مكامن اللذة والتأثر، تقولين بها نعم لقد أصبت ها هنا، نعم أنا مُتلذذة بما تفعل، نعم أنا متأثرةٌ خاضعةٌ لما تصنع.

وقيل إن التأوه الصادق غير المُصطنع دليلٌ على فرط اللذة كمن تدمع عيناه من فرط الفرح، فإن الفرحة تستدعي الضحك وليس الدموع ولكن من فرطها فإن النفس تستدعي الفعل المُعاكس.

أغلب النساء يستخدمن الأنين للإسراع من أداء الرجل، والكثير منهن يقمن بتزييف أو تمثيل وصولهن لذروة شهوتهن.

ومنهن مَن تفعل ذلك حتى لا يُقال عنها باردة، ومنهن مَن تفعل ذلك لإنهاء الممارسة بأسرع ما يُمكن فحسب، ومِن الرجال مَن يقطع هذا الصوت تركيزه، ويُفضل الصمت والهدوء ولا يرغب في تبادل الحديث أو الهمس.

وقد قيل: وهل يطيب جماعٌ بغير رهزٍ وبهرٍ ونخيرٍ؟!

أما الرَّهز فاهتزازٌ ونشاطٌ وصكٌّ في العمقِ وصوت ارتطام يأخذ الألباب، والنخير والشخير فأصواتٌ تُعلن حالة الذوبان القصوى والوصول فوق السحاب؛ والبهرُ فأنفاسٌ تتقطع فتعلو وتنخفض وتنحصر وتنسابُ.

سُئلت امرأةٌ: ما الذي يُعجب النساء من الرِّجال؟

قالت: شدة الرَّهز وقلة العجز.



من هنا يجدر الحديث

عن الكلام الإباحي (dirty talk)

عندما تُثيرك الوقاحة

السبُّ أفضل لك

(Emma Byrne)

أعلم ذلك الشغف وأنت تقتربُ وتبدأ عضلاتك في التوتر وتزداد أنفاسك- شهيقًا وزفيرًا- في التسارع مع نبضات قلبك وتساقط قطرات عَرقك ولديك حرية التعبير المُطلق عن اشتعالك ومدى نهمك فتخرج عن النصوص جميعًا، عن الحدود والقوالب واعيًا وغير واعٍ، وينطلق لسانك مُفصحًا عما يرغبه دماغك واندفاع هرموناتك، يُضفي على ذلك ما للوقاحة من ممنوعيةٍ علنيةٍ، فتتلذذ بنطقها كاستجابةٍ عاطفيةٍ وتأثرٍ بالغٍ.

إذن ما المُثير في الوقاحة؟!

شعورٌ بحرية التعبير- الخروج عن النصوص- الثقة- الخصوصية- طعم الممنوعية- ارتباطها بالجرأة.

أعلم جيدًا ذلك الشغف بالتعبير باستخدام تلك الألفاظ وبمُنتهى الحماس والعفوية وينتظرون التجاوب من شريكاتهم، حين يُصدم البعض منهم برفضها التام لتبادل الكلمات أو حرية التعبير أو الحديث ككل، إنه الصمت المُطبق وثقافة العيب وتعميم وتجريم وتحريم تلك الكلمات على الإطلاق كبّلت لسان الكثيرات في جوف غرفهن.

وقد يصدر منه ذلك مع فتيات ليل دون زوجته لما يستشعر من جرأة واللاحدود واللاقيود واللا أحكام معها.

في قوله تعالى: (أحل لكم ليلة الصيام الرفث إلى نسائكم)..

كلمة «الرفث»، العرب تقول: «رفث في كلامه، أي أفحش وأفصح بما يُكنى عنه»، والمُراد بها هنا الجماع وما يُقال فيه، لأنه يتضمن بالضرورة في مقدماته الإفصاحَ والبوْح بالرغبة في الآخر والغزل والفُحش من القول والتعبير بما في النفس.

وهي استجابةٌ عاطفيةٌ وتعبيرٌ عن مدى التأثر والتفاعل من نخرٍ وتأوُّهٍ وصراخٍ وكلام وسبٍّ وأنينٍ يرفع ضربات القلب ويزيد الأدرينالين في الدَم.

تقول (Byrne) إن السب والألفاظ الخارجة يُعزز المشاعر ويُكثف العاطفة ويرفع درجة الإثارة في العَلاقة الجنسية.

ممارسة الجنس والألفاظ الإباحية من نفس الجزء في الدماغ داخل الجهاز الجوفي منطقة (ما تحت المهاد) مركز الغريزة والرغبة والشهوة.

بدلة رقص

ارفعي قدمك على أطرافِ أصابعك، أقيمي ظهرك؛ تحريك الخصر جهة اليسار معناه رفع اليد اليمنى لأعلى واليسرى لأسفل والعكس؛ لا تنظري إلى ردفيك بل انظري إلى المرآة؛ دوران كامل بالخصر مع رفع اليديْن مع ثبات الـchest، نصف استدارة من الداخل إلى الخارج يسار ثم يمين ورفع الـ hip إلى الخلف.

في صالة التدريب يأتين صنوفًا، ألحظ تغيرًا نفسيًّا لدى المُهتمات بالرقص، لكن منهن مَنْ لا تزال تتحرَّج من الرَّقص لزوجها، ومنهن التي تُحاول لكن يعوقها وزنها، ومنهن مَن لا تستمر كسائر رياضات اللياقة البدنية، ومنهن الماهرات الجريئات.

إذن: (إيه حكاية الرقص!! الراجل بيحبه كده ليه) ؟!!!

كُتب داخل خانات الإستبيان الذي قمت به: أنا هاموت وترضى ترقصلي- جبتلها بدلة مرمية في الدولاب- ما بتعرفش ترقص- بتحايل عليها ترقص شوية لما روحي طلعت- الحمد لله بترقص لما بطلب منها- أنا خلاص ما بقتش بطلب انا قرفت-

وإنها تقيل شكلها صعب لو رقصت- بتتكسف تقولش قاعدة مع الرجال- أهي بتهبد وخلاص.

لهم أعين يُبصرون بها..

البصر؛ الحاسة الأولى والكبرى في صناعة الإثارة، الرجال بصريون مقارنة بالنساء، ملابس كاشفة مغرية، جسد يتحرك، انحناءات والتواءات لإبراز المفاتن بغنج ودلع ورغبة تشتعل واشتهاء.

(نحط الفلوس في النيش أفيد)!

كان هذا ردًا من إحدى الأمهات حين طلبت الفتاة شراء بدلة رقص ضمن ملابس زواجها، حين جلست تُقنعها تمامًا أن الطريق إلى قلب الرجل معدته، وأن إتقان الطبخ وشراء طقم الكاسات والجيلي أهم وبعد الجواز اشتري البدلة لو احتجتي.

لم تترك الفضائيات وشبكات التواصل والإباحيات شيئًا، حالة الانغماس الشبكي والنظر إلى كل ما هو عارٍ ومغرٍ طالت الجميع، ارتفاع سقف الإغراء والإثارة يُحتم المواكبة إنْ خفتن أن يفتنَّهم، فالملابس العارية لم تعد مُنتهى أمل الرجال، هناك مستوياتٌ أخرى من الإغواء.

نعم صار جهدًا مضنيًا على النساء ولكن لا شيء يُضاهي حالة العفة والشبع والإرضاء، المكوث داخل عُلب النمطية وفرط الرومانسية ليس محل اشتهاء، بل موعد صاخبٌ على العشاء وشعرٌ مُنسدل وضوء مُشتعل ورغبة وضوضاء، رقص جامح وصخب يُسمع الأرجاء.

ولكم في الخيال حياة

«ما تعملي حساب باسم تاني على الفيس بوك وتكلميني منه ونتعامل إننا أغراب عن بعض!!»

في مقعدين آخرين يجلس (خالد وروقان) بخيالهما وتصوراتهما الخصبة، كيف لكلٍّ تصوراته ومثيراته، وكيف يخجل البعض من البوح بها ظنًّا أنها ترهات، وأن الأمرَ برمته ضربٌ من الجنون.

أنَّى لها أن تُخبره كيف تُثيرها فكرة (حالة الاغتصاب)، ذلك التصور الذي يُلاحقها ويُحفز نشاطها ويشحذ نزعاتها، فما إن تتخيل أنه يقوم باغتصابها أو يفتعل ما يُجدد تلك الصورة بكيفياتٍ مختلفةٍ تشعر باتقاد حماسها للأمر، ممارسة الخيال داخل الدماغ دون البوْح، ولكن الأمر ينقصه اشتراكه فليس كل عنفٍ يُعد اغتصابًا، لا بد من تدابير وتفاصيل للمغتصب لتكتمل الحالة القصوى، لا بد من أدوات وكلمات وتهديدات وتكبيل وعدة مُمارسات.

خجلة مُرتبكة مُتحيرة، لا تدري أذلك هذيان أم اضطرابٌ نفسي، فكرة إقحام الخيال في الأمر لم تكن واردةً، كأنها أمنية قديمة تستشعر فيها لونًا من الخضوع والاستكانة الجبرية وشكلًا من الإرغام ولذة في المقاومة مقابل عنفه وشراسته في الحصول عليها والتعبير عن رغبته فيها.

ولم يكن هو أقل منها خيالًا بل ربما أشد خصوبة أو غرابة، فتثيره فكرة المُحادثات الإباحية المكتوبة عبر الرسائل والمسموعة عبر الهاتف، كيف هو مغرم بها، قد يكون مارسها كثيرًا، أو قد تكون تصوراتٍ مليئةً بالحماس لمجرد أنه يتخيل القيام بها مع شخصية غريبة عنه، فبعض الرجال ينطلق لسانه مع مَن يلقاها غير إطار الزوجية، فيسترسل معها بلا حدودٍ ويتناغم معها بلا قيودٍ كمن يقرأ روايةً يجمح فيها بخياله عن الموصوف دون التقيد الذي يطرأ عليها حين تتحوَّل إلى فيلم سينمائي، فيُمعن رسم التفاصيل والأشكال والمقاسات والحركات كما يحلو له، يُمعن الاستماع إلى التأوهات والتحدث بإباحيةٍ مفرطةٍ وسب وقذف وفجور، إنه خيال داخل الخيال.

كيف يُسقطه إذن في نطاقٍ شرعي!! وكيف تتمكن هي الأخرى من ذلك!!

حين يجتمع خيالان فعلى الجميع البوْح والتصعيد، ما دام ليس عن الحلال ببعيد، ولما فيه من حماس وتجديد، ولحالة الاكتشاف والشغف يُعيد، غير آبهين ما يُحطم من تقاليد، وكسر للجمود والنمطية والروتينية والتقييد.

حتى باغتها هو ذات يوم وقال: ما تعملي حساب باسم تاني على الفيس بوك وتكلميني منه ونتعامل كأننا أغراب عن بعض!!

فوجَدت هي الأخرى فرصتها الذهبية لتمارس شغفها قائلةً: هاكلمك من حساب تاني ولما نتفق نتقابل هاتعمل إنك بتغتصبني.

المحطةُ السابعة

جِنْسُ الفانيليا

إن نكهة الفانيليا في المثلجات جعلت مما سوى تلك النكهة خروجًا عن النص وتفكيرًا خارج الصندوق خاصة حين تعلم أن للمثلجات طعومًا بنكهة الشيكولا والتوت والفراولة والمانجو والكيوي، بخلاف النكهات الغريبة لدى البعض كنكهة اللافندر والسبانخ والماشروم وثعبان البحر ولحم الحصان والكافيار والفشار والبيرة وأخطبوط البحر والفحم.

فهل علمت يومًا أن ما تقوم به هو جنس الفانيليا؟!

الممارسة التقليدية المسماة بالـ (Vanilla sex) جنس الفانيليا المشتق من استخدام مُستخلص الفانيليا كنكهة أساسية للأيس كريم، وبالتالي فهو تقليدي خالي من (BDSM, kink or fetish) الخيال والجموح والميول والتجديد والغرابة.

فالتجديد لم يعد خيارًا...

سرعة التطور، فرط الاختلاط الواقعي والافتراضي، إبهار الميديا ووسائل الإعلام، الإباحيات، سهولة المُحرمات، المُقارنة لم تعد عائليةً ولا على مستوى محل العمل والسكن بل المقارنات صارت عالميةً، لا شيء يكفي، كل ما حولك يقول لك هل مِن مزيدٍ لأن غيرك لديه المزيد، أنت غير كافٍ (عملك- دخلك- سفرك- ملابسك- شكل شريكك أو شريكك ككل).

إنها مساحة اللاعقل واللامنطق: ما الذي يحتم علينا أن الليل هو التوقيت الأنسب، بينما الانتصاب الأقوى يكون صباحًا، لِمَ علينا التقيد بغرف النوم بينما على الأرائك طعمٌ آخر وفي أرض ومنضدة المطبخ نكهة أخرى، وفي الشرفات الداخلية المُغطاة مذاق أكثر شغفًا، ما الذي يُحتم علينا النمطية؟! وإن لم يكن الابتكار في الغريزة الأشهى على الإطلاق فأين يكون؟!!!!

النمطية صارت مرضًا يحتاج ترياقًا فعالًا، والروتين لا يليق إلا بمشجعيه، والنفس كلما رأت تطلعت للمزيد، فكل ما حولك يستفزك للابتكار.

المَحطة الثامنة

التَّخيلات الجِنسية

(Sexual fantasy)

حين تطلق العنان لخيالك ليحملك إلى أبعادٍ أخرى، فالزمكان فيه ممكنٌ والتحليق لمُمارسة الجنس فوق السحاب متاحٌ، سهمٌ في رأس الملل خاصة حال هبوطه أرض الواقع، كسر تابوهات وقوالب اجتماعية وفكرية وأحيانًا أخرى مُحرمة دينيًا وأخلاقيًا.

الخيالُ الجنسي.. نعم هذا هو الذي حين تُفكر به تشتعل الشرارة، هو الذي تتمنى تحقيقه في الواقع، أو السلوك الذي إن فعلته زادت رغبتك وحماسُك، مرورًا بالغريب منها والخارج عن المألوف كالـ (kinky) لاستشعار التجديد وإشعال الرغبة، وصولًا إلى التفضيلات الفردية الغريبة لجزءٍ معين من الجسم مثلًا أو رائحة مُعينة أو نوع ملابس أو مُتعلقات مُعينة بشكلٍ غير شائعٍ

فيما يُسمى (Fetish)، كحب امرأة لرائحة التبغ على فم زوجها، أو حب الرجل لأصابع وأظفار قدميْها.

فها هو ذا (Dr. Anil Aggrawal) يُعَرف المصطلح (Capnolagnia) على أنه حب الشخص لرائحة وشكل المُدخنين، والتخيل المتزايد بكونه معه، ربما لأن التدخين مقترنٌ لديه بالاستجابة الجنسية، أو أن هناك رابطًا ما من الصغر أو يكون مصدر هذه الإثارة ربط الرجولة بالتدخين، غير أن هناك من قال إن التدخين مثيرٌ جنسي لأنه ينم عن إحساس بالسيطرة والقدرة على الهيمنة والأذى ويندرج تحت تصنيف الميول السادية.

التخيلات الجنسية لدى ٩٠٪ من الناس ومنها المُباح ومنها المُحرم إذا ما دخل في حيز التنفيذ وخرج عن نطاق الخيال.

ويظن الكثير أن الممارسة الجنسية الـ (Kinky) يجب أن تكون عنيفة وخشنة ومذلة وسادية حد إسالة الدماء والتلذذ بالألم المُبرح، وأن غرابة تلك الممارسة تنطوي على الهيمنة والضرب المُبرح وبعض الآلات الحادة وبعض أدوات العقاب والحرمان الحسي والسيطرة، في حين أنه ليس كل غريب مؤذيًا وليس كل غريب يصلُ بصاحبه للتطرف، وأن الأمر في النهاية عائدٌ إلى رضا الطرفين وليست به قواعد عامة.

داخل الدماغ مزيجٌ من العمليات الإدراكية والعاطفية والجسدية، وفي إحدى الدراسات عبر (Yahoo) على ٥٠٠٠ شخص لتقدير نسبة انتشار التفضيلات الجنسية غير النمطية،

وجدوا أن الكثير ممن لديهم تفضيل خاص بهم (Fetish) أن الأمر لا يتعلق فقط بالجسد بل بأشياء خارجية تتعلق به كالأحذية وبعض الملابس وسماعات الأذن، فيما كان البعض الآخر ونسبته ٤٧٪ كان التفضيل الخاص بهم متعلقًا بأصابع وباطن القدمين.

ذلك أن الجزء المُخصص لمُعالجة والتعامل مع الوظائف الحسية في الدماغ نجد أن به (Foot- toes- Genitals) منطقة القدم وباطن القدم وأصابع القدم والأعضاء التناسلية في نفس المنطقة في الدماغ.

والتفضيلات الجنسية تنشأ حين تتشكل التشابكات العصبية في الدماغ، وفي الماضي كانت التفضيلات الجنسية غير النمطية تعد اضطرابًا نفسيًا بخلاف الأمر حاليًا، فإن التفضيلات هي أمرٌ شخصي مُقتصر على الشخص نفسه وعلى مَن يتقبل أن يُشاركه فيه برضاه التام.

كذا الإفراط في السيناريوهات التخيلية كمن يُبالغ في سرعة استخدام الوقود للوصول دون أن يحضر اللحظة، دون أن يستمتع بجمال ومتعة الحالة فكل هدفه الوصول ليس أكثر، فلم يحضرها، لم يذقها، بل وصل بعد غياب ذهن طوال الرحلة.

وللخيالات والتفضيلات الجنسية صورٌ كثيرةٌ:

الجنس الفموي (Oral Sex):

لم يتسن لي إحصاء تكرار السؤال على مسامعي، هل الجنس الفموي حرامٌ؟ كيف أفعله؟ أليس أمرًا مُقززًا؟ لماذا يطلب مني هذا؟ لماذا يغضب إن لم أستجب؟ ما أهمية الأمر؟ كيف يطلب مثل هذا؟

الجنس الفموي (مص ولعق الأعضاء الجنسية) لم يرد شيء بتحريمه، وهو مطلب رئيسي لدى أغلب الرجال ولا يُسبب عدوى ما دام الزوجان خاليين من الأمراض وعلى درجة عالية من النظافة الشخصية، وشرب السائل المنوي لا يُسبب أمراضًا، وقطعًا لا يحدث منه حملٌ.

وهو ليس قاصرًا من النساء إلى الرجال بل والعكس كذلك، والبعض يجد في تلامس ولعق الأعضاء الجنسية بالشفاة واللسان أعظم درجات الاستمتاع على الإطلاق.

في دراسةٍ جديدةٍ أجرتها (Jessica Wood) من جامعة جيلف وزملاؤها، أنه من بين ٩٠٠ كندي (٥٧٪ إناثًا) ولديهم تجربة جنسية واحدة على الأقل في الماضي، أبلغ حوالي ٧٠٪ من كلا الجنسين أن تجربته كانت تتضمن ممارسة الجنس عن طريق الفم، وأن النساء كن أكثر عُرضة لإعطاء الممارسة الفموية مقارنة بالرجال كما هو متوقع.

وحين سُئلت تلك الشريحة عن مدى استمتاعهم بالممارسة الفموية، كانت النتائج أنه من كل ١٠ أشخاص كان ٨ منهم في قمة الاستمتاع بينما ٢ فقط لم يستمتعوا بذلك.

إذن لماذا يُحب الرجال الـ (blowjobs)؟!

يقول أحدهم: لدى زوجتي شيءٌ من أفضل الأشياء في العالم بين شفتيها وأسنانها؛ إنه التقبل.

ان ممارستها الفموية بخلاف التلذذ الجنسي تملأ خانة التقبل، أنه مقبول غير مُتأفف منه مع تلك الدرجة من الشعور بالضعف أمام وجود الأعضاء الجنسية في فم الآخر، حتى وإن أخفى البعض ارتباط الفعل بالمشاعر.

وعند البعض الآخر فإنه يُغذي شعورهم بالسيطرة على زوجاتهم خاصة وقت استشعار خضوعها والنظر في عينيْها والضغط على رأسها وجذب شَعْرها، فمزيج المؤثرات الحسية والبصرية وحالة الاسترخاء تعضد الشعور وتُطيح به إلى أبعد مدى.

وفي دراسة أجرتها (VictoriaMilan) عن الممارسة الفموية أظهرت أن الأكثر حبًا هو الأكثر عطاء وهو مكونٌ رئيسي للألفة والترابط بين الشريكين لمزيج الدفء والتقبل والحب المُصاحب له.

الجنس في مكان غير تقليدي (Sex in an Unusual Location): كالمطابخ والشرفات المغلقة وحمامات السباحة ومحل العمل.

الجنس الرومانسي (Romantic Sex):

حيث مزاحمة الحب للجنس الخام، والخيالات الرومانسية لنا فيها حيوات عديدة فهناك من يراها شموعًا وورودًا، وهناك من يراها تشابك أيدٍ وتواصلًا بصريًا أكثر من كون الممارسة آلية بحتة، لذا فهناك فرق بين الجنس والحميمية....

بين العلاقة الجنسية والعلاقة الحميمية (Sexual vs. Intimacy) إن كان الجنس هو حافزًا بيولوجيًا، فالحميمية توق انفعالي شديد، مزج بين الجنس المحض والعاطفة.

الجنس حاجة للتخلص من التوتر العضلي بينما الحميمية حاجة للفرار من الشعور بالنقص والقصور والانصهار في الآخر.

الجنسُ بحاجةٍ للإشباع الجسدي، بينما الحميمية بحاجة للإشباع الجنسي والعاطفي والنفسي.

في الجنس نلبي نداء الطبيعة، بينما في العلاقة الحميمية نلبي نداء القلوب والأجساد والأرواح.

والجنس أعمى قد لا يُفرق بين شريك وآخر، بينما العلاقة الحميمية موجهة لشخص وشريك بعينه.

قد يشبع المرء جنسيًا بينما يظل ملتاعًا عاطفيًا.

الجنس نفوذٌ واختراقٌ جسدي، الحميمية اتحاد عاطفي وجسدي.

نكهة الجنس لا تعلق في الذاكرة كثيرًا، بينما العلاقة مع حبيب لها نكهة وأثرٌ في ذاكرة السمع والبصر والشم واللمس والتذوق الكثير.

الأداء (Doing Sex) يبدأ وينتهي بأنه أداء، أداء غريزي أداء كفاءة أداء إثبات ذات وسيطرة، بينما على الآخر تأكيد ذلك والقيام هو الآخر بالدور المنسوب إليه بمتطلباته المقولبة، تستشعر دومًا أن شيئًا ما ناقصٌ وأن المسافات أوسع وأن طرفًا مستخدمًا من قبل الآخر.

الحميمية (Intimacy) أو (being in love) هي الاقتراب بحب والاستمتاع بنهم، والمشاركة بشغف، لا لإثبات قوة أداء بل لحضور واستغراق حقيقي في اللحظة، إشباع يروي ويُغني، امتزاج نفسي وروحي وجسدي وعاطفي وعقلي، توقف للزمان وما دون الحدث.

وعلى الرغم أن كلا الأمرين أحيانًا لا يتوافقان، ولكن لا ينفي أحدهما الآخر، وقد يرى البعض أن الحب والجنس هما شيء واحدٌ حتى إن فرويد أعلن أن الحب ما هو إلا جنسٌ مكفوف الهدف، فيما يرى البعض الآخر أنهما متباينان أشد التباين.

والمحب يستشعر طاقة كأنه اكتشفها للتو ولم ينتفع بها من قبل، وكنوع من التسوية السيكولوجية يتخلص المحب من قلة ثقته أو عدم رضاه عن نفسه لأن المحبوب قد حلَّ محلَّ الذات، وحاز بذلك الحب عنصر التقبل الذي يمنح كل منا رضًا شديدًا لصورته عن نفسه، وهدوءًا وثباتًا وطمأنينةً فيما يظهر منه من عوار.

وقيل إن: ليس الحب متأصلًا في الحوافز الجنسية، وإنما هو نتاجٌ لتطور الأنا ورقي الذات واكتمالها، وأن الحب يمحو بين الطرفين المسافات ويردم الفجوات ويقضي على التوترات، أما الرغبة فهي الدافع لِئلا نعود لنفس الأماكن التي زرناها من قبل..

في (فيينا) في القرن الماضي تتجلى مفارقة عن رجلٍ شاعت قصته حينذاك، فبعد سهرةٍ متأخرةٍ لم تنتهِ إلا قُبيل الفجرِ مباشرةً مع أصدقائه أخبر أحدهم أنه سيقصد بيت الدعارة، والذي تعجب بدوره وسأله: لماذ ستذهب لبيت الدعارة وزوجتك في المنزل؟ حينها نظر إليه الرجل شزرًا وقال: (أتظن أنني سأوقظ زوجتي الحبيبة الساعة الثالثة صباحًا كي أوفر بعض الكرونات).

التدليك: المساج (Sensual Massage)

المساج الجنسي هو ما يزيد حساسية استقبال اللذة، وليس الهدف الوحيد له الوصول للرعشة الجنسية، بل من الممكن تكراره فقط للتركيز على إحساس اللمس بطرقٍ مختلفةٍ والاستمتاع بها واكتشاف المواطن الأكثر حساسية وتحرير الألم والتشنج والتهيئة،

أو مساعدة الطرف الآخر للإتيان والوصول للنشوة الجنسية عدة مرات بالأيدي وقبل الإيلاج.

- مساج الجسم بالجسم (Nuru Massage)
- مساج الأعضاء الجنسية فقط (Lingam Massage)
- مساج الجسم والأعضاء الجنسية (Tantric Massage)
- مساج البروستاتا (Prostate Massage)
- مساج الاستحمام بالصابون (Soapy Massage)
- مساج بهدف القذف (Happy Ending Massage)

ترك آثار على الجسم (Love bites):

حين تُقرر وأنت بكامل قواك العقلية أن للكدمات أثرًا ممتعًا، وأنها تذكرك أن شيئًا شهيًا قد حدث بالأمس، حين تتباهى أن هناك أثرًا على عنقك أو وجهك، أو تبتسم خلسة أثناء عملك حين تتذكر آثارًا أخرى.

تلك علامات أن الشعيرات الدموية قد اصطدمت بأحد الأسنان أو كلها، أو ضغطت عليها الشفتان أو بعضها، أو تشبثت بها بعض الأظفار أو جُلها.

فإنها تقول دومًا إن الفعل كان قويًا وممتعًا حد التشبث بالشعيرات الدموية.

تمثيل ولعب الأدوار

(Role Playing: Dressing Up andActing Out):

لعب الأدوار من أكبر محفزات العقل واستخدام الخيال، وهذا الشغف الممزوج به والذي يكسر الخجل الذي يكبل البعض أحيانًا ويخلص البعض الآخر من إصدار الأحكام، ويفتح أبواب الفرص لتنفيذ الخيالات والتصورات ومحاكاة أحلام يقظتنا.

ملابس خاصة لأداء أدوار مختلفة ومتنوعة مع حبكة الأداء وإتقانها وتهيئة المكان والسيناريو وإطلاق العنان للخيال وارتفاع سقف الجموح للحد الذي لا حد له، مع شريك متفاعل منطلق متحمس للتجديد.

الهدف من أداء الأدوار هو التنوع وطلب ما كان يصعب طلبه واستخدام الخيال كما يجب أن يكون والعودة لمرحلة الاكتشاف الأولى وبعث الشغف من جديد.

أدوار كمدرس وطالبة- طبيب ومريضة- الشرطي والجنائية- دليفيري وصاحبة الطلب- صالون المساج- صاحب العمل والسكرتيرة- الخياط والعميلة- الشاب وفتاة الليل- صاحب البيت والخادمة- الخاطف والمغتصبة- المريض والممرضة- الشاب وفتاة Dirty Phone Sex Chat على الفيسبوك.

شدة الاندماج تزيل الحرج، وساحة اللعب بملابسها وأدواتها وأدائها وحوارها لهي تجربة كاملة خارج الصندوق.

استخدام أدوات جنسية

وقد تكون تعنيفية وقد بدأ ظهورها في الدول العبير أو استيرادها من الخارج.

الممارسات السادية والمازوخية. (سيأتي ذكرها)

الحرمان الحسي (Sensory Deprivation)

ارتداء غمامة تبقيك في حالة تأهب وترقب لما سيفعل بك، حالة غموض واكتشاف ويبدأ الآخر في رحلته على جسدك.

ومنها المحرم:

- الجنس في الأماكن العامة (Sex in Public): دور السينما- شواطئ العراة- السيارة- شعور المغامرة والخطورة، ضخ الأدرينالين وفرط الحماس والإثارة والممنوعية.
- استراق النظر (Voyeurism) بمشاهدة آخرين يمارسون الجنس.
- الجنس مع مشاهير (Sex With a Celebrity) ٥٢٪ من النساء يتخيلن ذلك، أنهن مع أشخاص بعيدي المنال، صعب الوصول إليهم، يشار إليهم بالنجاح.

- الجنس مع غريب (Sex With a Stranger) لا يعلم أحدهما عن الآخر شيئًا ويكون ذلك نقطة الإثارة.
- الجنس الشرجي (Anal Sex) وهنا وجب التنويه عن الفرق بين الممارسة الشرجية الكاملة أو وضع الإصبع في الشرج للرجال لتحفيز البروستاتا.
- الجنس الجماعي (Group Sex).
- المثلية النسائية (Lesbian Sex).
- الجنس مع شخص أصغر كثيرًا (Sex With Someone Younger) كامرأة في الأربعين تشتهي مراهقًا ذا تسعة عشر عاما لِما تتخيله من حماس وفتوة وطاقة.
- الجنس مع شخص أكبر كثيرًا (Sex With Someone Older)
- المواعدة عبر الإنترنت.
- استخدام الكاميرات.

المحطة التاسعة

بين السَّادية والمازوخية
(المُسيطر والخانع)

السلطة مُثيرة للشهوة الجنسية في نهاية المطاف

(Henry Kissinger)

في القرن التاسع عشر صاغ الطبيب النفسي الألماني (Richard von Krafft-Ebing) الميول الطبيعية الأساسية في السلوك الجنسي على نحوين: الأول: السادية، نسبة إلى (Marquis de Sade) الكاتب الفرنسي، والثاني المازوخية أو الماسوشية، نسبة إلى (von Sacher-Masoch) الروائي النمساوي، نتيجة لطرق وأسلوب كتاباتهم المُثير للجدل.

السادية وهي المُتعة المُستمدة من إيلام الآخر وفرض السيطرة والهيمنة والسلطة عليه، بينما الماسوشية هي المتعة المستمدة من تلقي تلك الهيمنة وإحساس الخنوع وبعض الألم، ومدى ارتباط أغلب الميول السادية بالرجال وارتباط أكثر الميول المازوخية بالنساء مع اعتبار الفروق الفردية والميول المزدوجة.

غالبًا ما يتم وصم ذوات تلك الميول بالانحراف غاضين البصر عن عوامل الترتيب والتراضي أو الممارسة القسرية، وصنفت السادية والماسوشية أو المازوخية كاضطراب نفسي وعقلي.

فإن محاكاة العنف دليلٌ ـ هنا ـ على قوة الارتباط ونوع من التفضيلات الشخصية، مع العلم أن كلًا من تلك التفضيلات لا تكون في العموم مع كل الحالات والأشخاص، بل يرتبط السلوك السادي أو المازوخي فقط في حالة التعبير عن الحب والعلاقة الحميمية، كما أن درجات تفضيل كل من الأمرين متفاوتة ويمكن لبعض الأشخاص مزج تفضيلاتهم بين السيطرة تارة والخنوع تارة أخرى.

يقول الصحفي والباحث في العلوم الجنسية (Michael Castleman) إن المتعة في ممارسة سمات السادية والمازوخية مرتبطة بـ (الثقة) حيث يثق طرف رغم أنه ربما يكون مكبلًا بالأصفاد أو السلاسل أو معصوب العينين أنه آمن لن يصيبه أذى، عندما تتفوق الثقة على احتمالية حدوث ضرر، فيمكن أن تكون النتائج مُمتعة فوق الخيال، وأن أغلب الناس تعتبر ذلك انحرافًا نفسيًا وسلوكيًا، بينما مَن يقومون به يرونه من أكثر أشكال التواصل والحب والتجديد واستند في ذلك التحليل أن مراسم اللعب لديهم تكون بترتيبٍ واستعدادٍ مُسبقٍ ومشاركةٍ مسبقةٍ مما يخلق ترابطًا أقوى بينهم وليس الأمر مفاجئًا، وكل ما في الأمر أنه لا تُناسبهم الممارسة التقليدية وليس اضطرابًا، كمن لا يزال يرى أن الجنس المثلي أمرٌ مُستنكر، ووسائل الإعلام شوَّهت وبالغت وعرضت السادية والمازوخية بأداءٍ مسرحي مبالغٍ فيه.

حتى في ثلاثية (The Fifty Shades of Gray) والذي باع أكثر من ١٥٠ مليون نسخة حول العالم بخمسين لغة، كان الأمر دائمًا مسبق الترتيب، حتى إنها وافقت بداية بتردد ثم عن طيب خاطر ثم بحماس، وكلا الطرفين مُدرك حدوده، ولها الحق في طلب الأمان واستدعاء إشارة التوقف.

هل السادية والمازوخية المُطلقة اضطرابٌ نفسي أو عقلي؟

حين تختلط الرغباتُ بالاضطرابات النفسية هذا ما كان يُنادي به فرويد وتصنيفه وإدراجه تحت بند الاضطرابات النفسية

في المُطلق بغض النظر عن درجة العنف وتقبله ومدى رضا الطرفين.

في لوس أنجلوس أجرى باحثون اختباراتٍ نفسيةً وعقلية على هواة السادية والمازوخية ووجدوا أنهم بصحةٍ عقليةٍ جيدة جدًّا.

فيما أخذ علماءُ جامعة إلينوي عينات لعاب من ٥٨ شخصًا وقياس مستوى هرمون الإجهاد قبل وبعد قيامهم بالمُمارسات السادية والمازوخية ليجدوا أن مستوى الإجهاد قد انخفض بشدة بعد تلك الممارسة.

طرح (Baumeister) نظريةً تشير إلى أن المازوخية أو الماسوشية هي في الأساس إستراتيجية للهروب من الذات، أو على الأقل مستوى عالٍ من الوعي الذاتي حيث تتم إزالة الوعي بالذات ككيانٍ رمزي، ويتم استبداله بمستوى منخفضٍ من الذات كجسم مادي وموقع للأحاسيس الفورية، فإنها لا تختلف كثيرًا عن ممارسة الرياضة البدنية المكثفة.

وقيل إن السادية والمازوخية ما هما إلا تصور آخر ضمن الـ (Sexual fantasy) بغض النظر عن استنكار أو رفض الكثيرين ما دام يتم بالتراضي والتوافق.

وقيل إنها نوعٌ من السلوك غير الشائع أو الغريب أو ما يُسمى (Paraphilia) خاصة لو ارتبط عند البعض بالأذى والعلامات الجسدية والتعذيب والذي قد يصل حد الاضطراب العقلي أو

النفسي من التلذذ بالأذى البالغ وفرض الهيمنة بينما يتلذذ الآخر بفرط الألم والتعذيب.

وأن المازوخية ما هي إلا التفافٌ من أجل الوصول لنفس الأهداف السادية من قوةٍ واستحواذٍ، ذلك أن المازوخية ليست نقيض السادية بل هي وجه العُملة الآخر، فالسادية والمازوخية وجهان لعملةٍ واحدةٍ، فأهداف المازوخية تتحقق من خلال إظهار العكس، مظاهر السلبية الصريحة والإذعان والخضوع.

بمعنى أن المازوخية هي (الانتصار عبر الهزيمة).

ويقول فرويد إن القواعد الاجتماعية لتكوين المرأة الخاص تجبرها على كبت النزعة العدوانية، مما يترتب عليه تكوين ميول للمازوخية، فالمازوخية هي أنثوية أساسًا.

العلو والفوقية وشعورُ الهيمنة والسيطرة والقوة وما يُقابلها من خنوع وشعورٍ بالاستسلام والخضوع والضعف لهو تغذية للمسيطر من الخاضع مفادها كم أنت مُؤثر فامنحني المُتعة وبقوة وأمنحك المتعة ممزوجة بانتشاء النفوذ والقوة والسيطرة.

فهم الأمر على أنه Preferences تفضيلات وميول كل منا بين المسيطر (Dominant, Top) والخاضع (Submissive, Bottom) أو حتى تبادل التفضيلات، تارة يفرض السيطرة وتارة يستمتع بالخضوع، ولا يذهب لكونه اضطرابًا عقليًا أو نفسيًا ما لم يصل للإجبار والممارسة القسرية ومستويات الأذى البدني والنفسي التي تضر بصاحبها أو اعتداء على غيره.

المُتحفظة

في أحد المقاعد على اليسار وتحديدًا المقاعد الثانية بجوار النافذة تجلس (همّت) مع زوجها، تبدو على ملابسها الرسمية والدقة الشديدة وحذاؤها بالغ اللمعان، مزينة حجابها من الجانب الأيمن بدبوسٍ يُناسب لون تنورتها، حقيبتها كحقائب زوجات المحافظين أصحاب المُقابلات الرسمية باستقامة ملابسها بغير كسرات ونظارات نظر أنيقةٍ يُناسب لونها بطانة حجابها ولون أظفارها الزهري.

إنها الزوجة مُفرطة المثالية، التي تقوم بكل الأدوار على أكمل وجه ودقة ونظام ورسمية فهي الأمٍ ومديرة أعمال زوجها ومديرة المنزل، منظمة المواعيد، ولا تنسلُ من تحت يدها صغيرة ولا كبيرة، الدقة محور حياتها والنظام مُقدم على علاقتها مع زوجها وابنها، قد بلغت اليوم ستة وأربعين عامًا منها عشرون عامًا على هذا النحو، الأيام لديها متشابهة فلكل شيء موعد وطريقة بمنتهى الدقة، لِمَ قد يشتكي زوجها الذي تُدير حياته وتدبر مواعيده وتنظم جدول أعماله!!!!

على نحوٍ غير مسبوقٍ يثور على عشرين عامًا من الكبت كما سمّاه، سجين بصندوق كُتب عليه من الخارج النظام والدقة ومن الداخل الكبت وقتل المتعة وفرط المثالية والتحفظ وذبح الانطلاق وإعدام التجديد، يرتدي اليوم هو الآخر بدلة رسمية داكنة اللون وحذاء من الجلد شديد اللمعان.

هو من انتفض على تلك الأعوام قائلًا: (بتتكسف من وزنها وترهلات جسمها أو بمعنى أدق ما بتحبش جسمها، ما عملتش علاقة طول السنة إلا ٤ مرات هي محدداهم في جدول الأعمال؟).

لا تُدرك (همت) من مكانها أين الخلل!!

مَن ذا الذي يكره المثالية أو يثور على الدقة.

كل يرى بعين طبعه، كل يرى من مكانه...

إنها منطقية العقل في بحثه عن تفسير لكل شيء يحدث حوله إنه الـ (Fundamental attribution error) خطأ الإسناد الأساسي، كلٌّ يُفسر الأمور حسب إدراكه ومكانه ومستوى وعيه الشخصي بدون تحليلٍ أو دراسةٍ ويستشعر حرفيًّا إن (الكل جاي عليه)، أضف إلى ذلك حيل دفاعنا النفسية عن صورتنا وأدائنا لنصل إلى نهاية: أين نحن وكيف نرى الأمور.

المُتأثر نفسيًّا

وفي منتصف الحافلة يسارًا يجلس (حاسم) متزوج ولم يُنجب بعد، علاقته بزوجته بدأت قبل أن تكون شرعية، كان بها من التجاوزات ما كان، أما اليوم فهو في ضائقةٍ حقيقيةٍ، بدأت حيث انتهت زوجته من ممارسة الاستمناء وإبداء الإهمال وتزامن ذلك مع أزماتٍ ماديةٍ طاحنةٍ وقلقٍ دائمٍ فتفاقمت الأمور حتى وصل لعجزه عن الانتصاب.

القلق والضغط الشديدان، كذا استشعار الرجل بعدم جدواه داخل بيته وخارجه قد تصيبه بصدمةٍ ينتج على أثرها نفوره أو عدم قدرته على ممارسة الجنس، فما يراه قادحًا في رجولته يربطه الدماغ بالعملية الجنسية فلا يرغب؛ أو يعجز عن الانتصاب.

علمه باستمناء زوجته أعطاه رسالةً أنه دون جدوى ولا قيمة في وجوده، وأزمته المالية أكدت على ذلك بأنه غير كفءٍ أو غير كافٍ كزوج ورب أسرة.

أيضا من قمة غباء البعض استهتار الزوجة أو مزاحها في بعض أحوال استغراق الزوج بالضغوط وعدم الرغبة في العلاقة أو

عدم انتصاب مؤقت ـ بأقوال مثل (هانشوف بقى الرجولة انهاردة ولا ايه؟ معلش معلش ابقى جرب وقت تاني - انا حكيت لماما الـ حاجة)

فقد قتلت رغبته فيها وفي لمح البصر فقدت لديه رصيدها، إنه الخط الأحمر لكل الرجال فلا تقربيه ولا تلمحي فيه ولا بتلك الأقوال تمازحيه فهو لا يُفهمها إلا بمعنى واحد أنك فقط تعيريه.

نعم إن للمرأة هي الأخرى احتياجاتٌ جنسيةٌ وعند البعض فهي احتياجات ملحة للغاية، قد لا تكفي معها مرة أو مرتان في الأسبوع لمن هو منغمسٌ في عمله يُحاول إدارة حياته المهنية والمالية، ظانًا أن زوجته قد لا تفتن بطول البعد والانشغال أو حتى قلة الرغبة، ثم يفاجأ أنها تُعاني ومُعرضة للفتنة وقد تُمارس العادة السرية أو تستخدم أي أدوات جنسية متاحة أو تشتكي لأهلها ولكن حقا لا يجدي ـ المزاح في الأمر ولا التعيير حال الغضب والنزاع ولا الشكوى للأهل ـ نفعا، حتى أن بعض من فعلت ذلك فقدت زوجها إلى الأبد.

في حين أن الرجل لا يسير كعبد الحليم حافظ في الأفلام مهرولًا باكيًا ليصرخ: (جئت لا أعلم من أين ولكني أتيت)، فترجمة الدماغ أسرع من ذلك وليست دراماتيكية لزجة قدر ما هي قاتلة للرغبة الجنسية ولوجود تلك الزوجة لاستشعاره بانعدام الرجولة والثقة والقيمة.

وإفصاح الرجل عن ذلك لمعالج وما يخشاه من اهتزاز صورته يمنعه من طلب العلاج سريعًا.

ولأن الإثارة الجنسية عملية قد تكون معقدةً عند البعض حيث يشارك فيها الدماغ، والهرمونات، والمشاعر، والأعصاب، والعضلات والأوعية الدموية، فإن الانتصاب يعتمد على مجموعة من العوامل والأسباب والتي إن اضطربت توصل صاحبها لضعف الانتصاب كالأزمات النفسية من اكتئابٍ وقلقٍ وإجهادٍ واضطراباتٍ ما بعد الصدمة أو بعض الأمراض الشائعة كالسكر وتكلس وتصلب الشرايين ومُتلازمة التمثيل الغذائي والسِّمنة وفرط شحميات الدم والتي تؤثر على وصول الدم للقضيب، أو تناول بعض العقاقير كمضادات الاكتئاب والقلق وفرط التدخين والكحوليات والمخدرات، أو التعرض لبعض إصابات العمود الفقري.

المَحطة العاشرة

المَشُورةُ الجِنْسِيَّةُ
(Sex therapy)

شكلٌ من أشكال العلاج أو المساعدة بالتوجيه لمن يُعاني من بعض المشكلات الجنسية، يتطلب فيها ومن شروطها:

مسئولية الزوجين المُتبادلة عن تلبية الاحتياجات والاهتمامات الجنسية.

مسئولية التعليم ورفع الوعي حول النشاط الجنسي.

الاستعداد للتغيير والتخلص من قلق الأداء الجنسي.

مساعدة الأزواج على تحسين التواصل حول الجنس والتقنيات الجنسية.

واجب منزلي لمساعدة الأزواج على تغيير علاقتهم الجنسية للأفضل.

من أهم العناصر في نجاح المشورة الجنسية قبول المسئولية المُتبادلة والاستعداد للقيام بالواجب المنزلي على النحو الذي يُحدده المُعالج الجنسي، المسئولية المُتبادلة أمرٌ بالغ الأهمية لأنه يُعامل الصعوبات الجنسية كمشكلة للزوجين معًا.

المشورة أو العلاج الجنسي أو الـ (Sex therapy) في تلك الحالات هو إستراتيجية لتحسين الوظيفة الجنسية وإعادة استشعار التلذذ وعلاج مساعد في القذف المُبكر وضعف الانتصاب وعُسر الجِماع.

ومنها المشورة بالكلام واستخدام بعض التقنيات كتقنية التركيز الحسي والاسترخاء، والوصول لحل التعسرات والإحباطات وتعزيز الثقة، وإعادة الهيكلة المعرفية ورفع الوعي الجنسي، ومناقشة المعتقدات والمحفزات والمثبطات، وتطبيق الأفكار والتصورات، ودراسة التوقعات ومناقشة الخرافات، وتتبع مشاعر القلق والتوتر وقلة الثقة والألم وقلة الرغبة والتعبير عن الاحتياجات في خصوصية وثقة أو الإحالة إلى العلاج النفسي أو العضوي.

فيها يُعين المُعالج أنشطةً منزليةً تنفذ في خصوصية غرفهم وقد تتضمن تلك الأنشطة تجربة أساليب جديدة وأفكار خارج الصندوق وهبوط الخيال أرض الواقع، كذلك تنفيذ تلك الأنشطة

على مراحل ومستويات من الأقل إلى الأعلى لتقليل القلق واستشعار اللذة بدءًا مما قبل اللمس مرورًا باللمس الخفيف إلى المتوسط على الاختراق، كذلك قد يقترح المُعالج بعض المحتوى التثقيفي مثال كتاب أو موقع علمي وهكذا.

تقنية التركيز الحسي
أو الـ (Pleasure sessions)

من أهداف التركيز الحسي أو الـ (Typical Sensate Focus Exercise) أو جلسات استشعار المُتعة؛ زوال التوتر والفتور وتحسين التواصل واستعادة حساسية اللمس، جلسات في عقر غرف النوم وعلى فراش الزوجية، يتعاهد فيها الطرفان على استكمال النشاط والالتزام بقوانينه وتحمل مسئولية تنفيذه.

فراش نظيف وإضاءة مناسبة وبعض الموسيقى الهادئة، مدة اللقاء أو الجلسة الواحدة بين الزوجين ٣٠ دقيقة، مرتان أسبوعيًا، وبداية من الجلسة الأولى إلى الخامسة يمنع نهائيًا إقامة علاقة جنسية كاملة، تلك الدقائق مقسمة إلى قمسيْن، قسم مدته ١٥ دقيقة مسئولية الزوج إمتاع زوجته كما سيأتي، و١٥ دقيقة مسئولية الزوجة إمتاع زوجها.

- الجلسة الأولى: لمس وتقبيل الوجه وتفاصيله فقط مع الاحتفاظ بالملابس الكاملة دون تعدِّي ذلك الإجراء،

فالعَلاقة الكاملة ممنوعةٌ حتى لو استشعر أحدهما أو الاثنان رغبتهما لذلك.

- الجلسة الثانية: لمس وتقبيل الجزء العلوي من الجسم مع الاحتفاظ بالملابس الكاملة مع نفس الممنوعية.
- الجلسة الثالثة: لمس الجزء السفلي من الجسم مع الاحتفاظ بالملابس الكاملة مع نفس الممنوعية.
- الجلسة الرابعة: لمس كامل الجسم مع التخلي عن الملابس بدون علاقةٍ كاملةٍ فالإيلاج لا يزال ممنوعًا.
- الجلسة الخامسة: يُسمح بتنفيذ علاقة جنسية كاملة.

أثناء التمرين عبِّر عن نفسك، ما الذي يُعجبك ويُثيرك وتريد تكراره أو زيادته، وما الذي يُزعجك أو تُريد تجنبه، هذا التمرين لا يعد تدليكًا أو نوعًا من المساج بل هو أرقُّ من ذلك، هو حالة إعادة اكتشاف حسي باللمس الناعم الرقيق.

تكتسب تلك الطريقة سحرها من الارتطام بالممنوعية ثم سبر أغوار اللذة، حين تكون على أعتاب أمرٍ لن يحدث اليوم، ربما غدًا أو بعد غدٍ، أو شيء لن تناله قريبًا، تلك الممنوعية التي يسوقها مبدأ الندرة في اللاوعي من أدمغتنا تشحذ خزان الوقود في ساحات رغباتنا، وكأن الكون جُبل على الانجذاب لما لا يُمكن الحصول عليه، ما يستهلكنا للوصول إليه.

ندرة الأشياء تُطليها بطلاء الجاذبية وتكسوها حُلة البهاء والعوز، هذا ما يُهرول إليه المنجذبون لعبارات: (الكمية محدودة-

عرض محدود- الوقت محدود- العدد المُتبقي محدود)، تلك المحدودية، الندرة، الممنوعية تسيل اللعاب حتى إن لم تكن لديك شهية لهذا من الأساس، إنه السحر الذي يلفت العقول إلى: (لن تجدني قريبًا، استغلَّ الفرصة!)

ندرة الأشياء وغموضها تُعلي من أسعارها، وتضيف قيمة شرائية أقوى لها، الممنوعية تُعلي عزيمتنا ومجهوداتنا، لا نتوانى في البذل والسعي طوعًا وكرهًا، الإتاحة دومًا خاليةٌ من التحدي ذلك بأن الممنوعية تقول لنا دومًا: لن تنالَ اليوم حتى وإن رغبت أو تألمت أو تمنيت، أما المُتاح فيقول: لا تحدٍّ لا مُغامرة، نل ما شئت وستنال ما شئتَ، فلا شغف ولا جوًى ولا انشغالٌ ولا بذلٌ، وبالتالي لا جائزة.

تقنية التركيز الحسي تفيد في حالات:

- سرعة القذف
- ضعف الانتصاب
- اضطرابات الإثارة والرَّغبة
- عُسر الجِمَاع
- الأفكار الجنسية المُحزنة
- عدم القدرة على الوصول للأورجازم

الحل مسئولية الطرفين معًا

إن الطريقة الأساسية والمُجدية للتواصل مع شخصٍ آخر هي الإنصات، أنصت فقط، فلعل أهم ما نمنحه بعضنا البعض على الإطلاق هو الانتباه.

Rachel Naomi Remen

تمتلئ المواقع بصور الزوج الجالس على حافة السرير معطيًا زوجته ظهره ويده على خده في حالةٍ من الحزن والعار وصورة الزوجة الجالسة أيضًا على حافة الفراش مُعطية ظهرها لزوجها ويدها على خدها من القلق والحزن وخيبة الأمل والإحباط، فقط عليك أن تكتب: (عجز جنسي- ضعف انتصاب- برود جنسي- عُسر جماع- تشنجات مهبلية- مشكلات جنسية) لتظهر لك.

صور كلها تدل على التباعد وسوء التواصل وانعدام الحميمية والنبذ والرفض، على الرغم من أن الأزمات الزوجية تكون معنيةً بطرفيْ العلاقة معًا، وبعض مشكلات سرعة القذف وضعف

الانتصاب تكون بسبب اضطراباتٍ في طبيعة العَلاقة والتعامل بين الزوجيْن في الأمور الحياتية عامة، لا يتحمل الرجل وحده مسئولية علاج القذف المُبكر أو ضعف الانتصاب المفاجئ فإن تلك الحالات هي مسئولية مُشتركة بين الطرفين.

كذا من المُجحف اتهام المرأة بالبرود الجنسي أو عسر الجِماع في حين أن الزوج لا يقوم بمقدماتٍ كافيةٍ وفهمٍ كافٍ لأكثر الأماكن حساسية وتأثرًا والوعي بطبيعة احتياجاتها.

الأمرُ منوط بالطرفين معًا..

فمهارة كالـ (Active listening) الإنصات باهتمام قد تفِي بالغرض أحيانًا وقد تكون هي كل ما يحتاجه الطرفان لَفهم بعضهما الآخر.

قال الحسن البصري: «إذا جالست فكن على أن تسمع أحرص منك على أن تقول، وتعلم حُسن الاستماع كما تتعلم حُسن القول، ولا تقطع على أحدٍ حديثه».

والإنصات أبلغ من الاستماع، فالإنصات حضورُ الذهن وتلاقي العينيْن وتوجه الجسم بالكامل تجاه المُتحدث.

أما مهارة كتقدير المشاعر (ValidateFeelings) مهارة اعتراف وتقدير مشاعر الآخر حتى لو لم تتفق مع تلك المشاعر لأن الاعتراف بوجودها وتقديرها والتعاطف معها من أهم مهارات التواصل بين الزوجين، فيها التعاطف لا الشفقة، والاعتذار حال الشعور بالخطأ، والبحث المشترك عن حلٍّ أو إدارة للمشكلة أو الأزمة.

عليهما..

الإنصات أولًا كلٌّ إلى الآخر ومنح الاستعداد والتفهم وفتح الأفق، من ثم تكرار الحديث كل طرف على الآخر حتى يتأكد من فهمه لما أنصت، عليهما كسر دائرة الروتين بلونٍ من تقدير المشاعر واحترام رغبات وتصورات الآخر.

أشعر بك...

أقدِّر مشاعرك...

فهمت ما ترمي إليه...

ثم يأتي دورُ رفع الحس العاطفي، وتجديد حساسيتهم العاطفية يوميًّا ولخمس دقائق فقط قبل النوم مباشرةً، وفي فراش نومهما على الطرفين احتضان بعض أو التمسك بأيدي بعضهما البعض أو تقبيل أحدهما الآخر، هذا فقط دون القيام بعلاقةٍ جنسيةٍ، فقط لمسات رومانسية بسيطة تدعم استشعار المشاعر وتجديدها بينهما.

وإن لم يكن موعدُ نومهما واحدًا يتفقان أن يوصل أحدهما الآخر إلى السرير حيث اغتنام تلك الخمس ثم إن أراد طرف منهما السهر فليسهر.

ثم يأتي دورُ التدرج في التفاعل والتجديد، بتحديد أوقات للمواعدة كحالة الاكتشاف الأولى من جديد (Small dates) بالتناوب بينهما، موعد على العشاء مع الآخر سواء داخل البيت أو خارج البيت، وفي كل موعد تكون الإعدادات بالكامل على طرفٍ واحدٍ ومفاجئٍ للطرف الثاني ثم التناوب على الإعداد لذلك ويأخذ الثاني دوره في الإعداد للموعد الذي يليه، سواء في اللقاء طعام أو هدايا أو مشروب أو سينما أو تنزه فالأمرُ مخوَّل إليهم في كلِّ مرة.

ثم ترتيب مواعيد للعشاء أكثر وقتًا وأكثر تنوعًا وجموحًا، مع زيادة وعي الزوجة في تلك الفترة على طبيعة وطباع وفهم احتياجات زوجها وكيفية إشباعها، وزيادة وعي الزوج بدوره في إدراك ما وراء سلوك وطباع الزوجة وكيف يدعم استشعار اللذة لديها.

مفعــــولٌ بها

إنها (دينا) في عامها الخامس من الزواج، مُسافرة مع صديقتها (سارة) إلى (Meditation village) لحضور جلسات تأمل كتجربةٍ جديدةٍ ومختلفةٍ، تسترسلان في الحديث كثيرًا وتتشاركان الطعام قليلًا، حتى تَبدأ سارة في مراسلة خطيبها وتترك دينا لشرودها الذي يبدو على ملامح وجهها كعلامة استفهام ثقيلة، فزوجها كثيرُ الانشغال وعمله هو أولى اهتماماته وأهم أولوياته، لا تراه إلا عائدًا في معاد نومه، يرى بذلك أنه يصنع لابنهما الذي تركته لدى أختها مستقبلًا ومالًا إليه يركن، وقد اتفقا أن مدة الرحلة لا تجاوز اليومين بعد أن كان رافضًا تمام الرفض لسفرها، ولكن سوء نفسيتها وزيادة عصبيتها حينًا ولامبالاتها أحيانًا أخرى دفعه للقبول.

على وجهها حيرةٌ كأنها تتساءل ماذا عليَّ أن أفعل..

باتت ترى وجودها مجرد أداةٍ للمُتعة ليس أكثر، لا ترى نفسها شريكة في علاقةٍ بل فقط (مفعولًا به)، ومفعولًا به لا يسعه نيْل مقابل سوى الأنانية والتجاهل المحض، فلا يعتد لها بحقوقٍ

ولا مطالب، فالمرأة لا تقبل أن يقربها الرجل دون أن يشتهيها لذاتها لا أن تكون مفعولًا بها لخمس دقائق ليفرغ فقط شهوته فيها يسبقها جفاء ويليها نبذٌ وخواء.

ودومًا يشتعل رأسها فكرًا: لماذا باءت محاولاتي بالفشل؟ ما الذي يُمكنني فعله حتى يكترث لأمري؟ والناس تُخبرني أنه عليَّ أن أتحمل لأجل ابني، إلى متى رغم مُطالباتي لا يُقدم ولا يؤخر ولا يعتد براحتي ولا يهتم بوصولي؟! ألا يعلم أن العفة للنساء والرجال معًا؟! هل يظن أن الحق مخوَّلٌ له وحده؟! فأنَّى لي بالعفة الجنسية والعاطفية إن لم يكن به؟!

هل العلاقة الحميمية ساحات معارك بين معتدٍ وضحية، بين آخذٍ ومعطٍ، بين صائدٍ وفريسةٍ، (أم) هي مخادعٌ للذة والعفة والمشاركة؟

أم نتاج آخر للإباحيات التي صوَّرت المرأة وعرضتها كأداة إشباع وتفريغ فما إن أنزل هو حتى تنقضي اللقطة!!

يعود من عمله متأخرًا فيأكل ثم يُمارس الجنس؛ في بضع دقائق صامتًا غير آبهٍ بمن معه، كأن على بصره غشاوةً، لا يُقدم لنفسه ولا يعنيه وصولها وبالطبع كما لم يعنِه وصولها ولا أي مقدمات لأجلها فينتهي ويعطيها ظهره لينام في لمح البصر قبلها وهكذا ينتهي كل شيء سريعًا قبل أن تنال هي وقتها ووصولها.

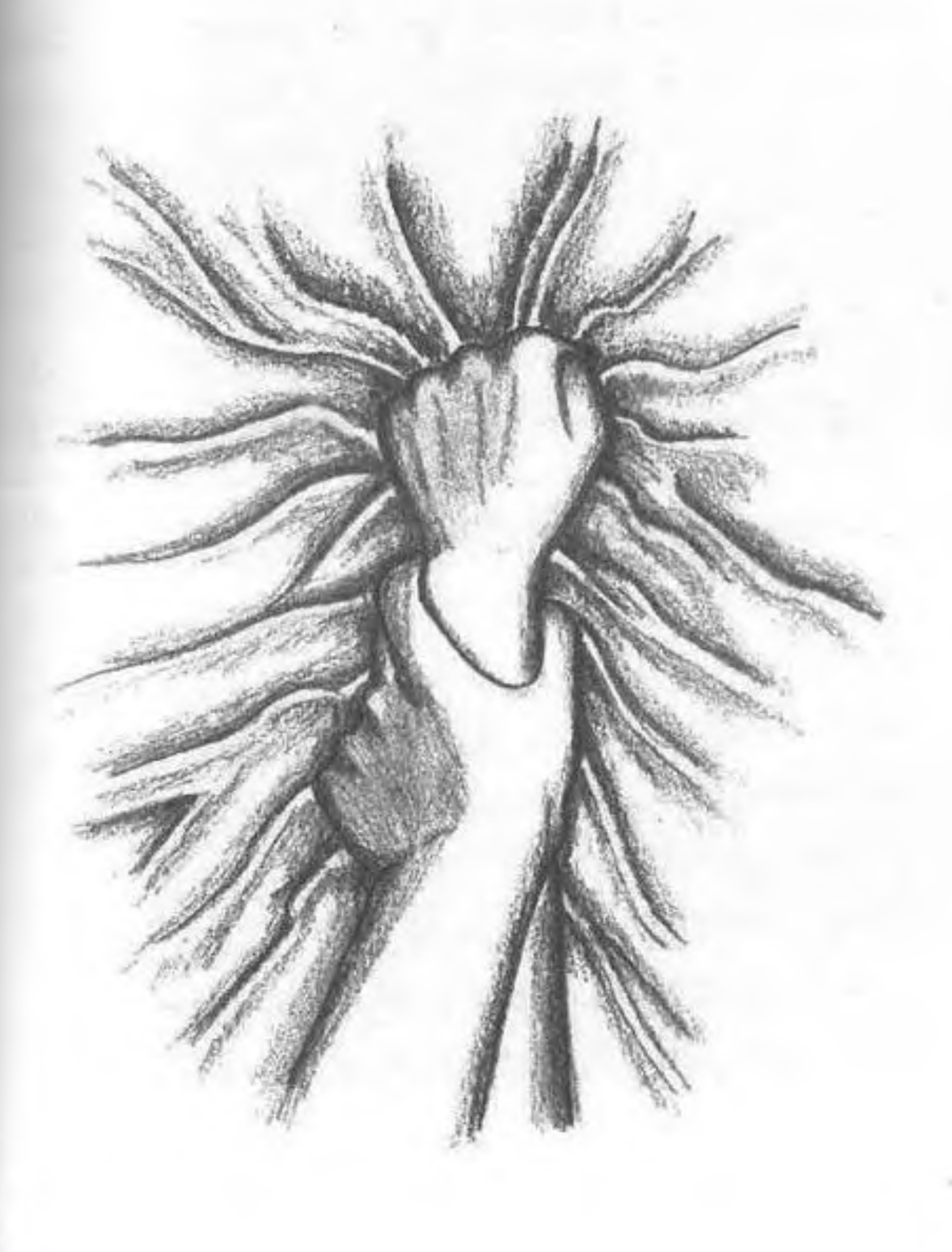
لم يُجدِ التودد والمحبة، ولا محاولات اقتناص واختطاف المتعة، حتى الرغبة لقيت حتفها مع عدد المحاولات المُهدرة وردود الأفعال الفجَّة، فأتى الزهد بعد ألف ألف بدعة.

تبلدت..

نعم أعلن شعورُها التبلد ورغبتها لم تعد تنتظر شيئًا لا تلبية ولا شبعًا، لم يعد يشعرُ بيديْها تتشبثان في عُنقه ولا تتأثران بما يفعل، زاهدتيْن في الأمر بيعًا، حتى بات يلاحظ أن الأمور تتغير، جسدها صار باردًا لا صوت لها ولو ألقى لها سمعًا، لا يضطرب لها نَفَسٌ ولا تُحاول التحرك؛ ضاقت به ذرعًا، فسألها: ماذا بك لا تتجاوبين أبك مرضٌ أم وجعٌ!! قالت له: لا أدري سلْ طباعًا فاضت أنانيةً وإهمالًا وجشعًا!

مِن النساء مَن هي وحيدةٌ حتى وهي بين يديْه، ومِن الرجال مَن هو وحيدٌ حتى وهو بين ساقيْها، يعتقد البعضُ أن الأمر كالقيام بمهمةٍ أو أن على أحدهم أن يُسدد ضرباته في حين يتلقاها فقط الآخر، كأن المشاركة والحميمية والاستمتاع حكرٌ لطرفٍ دون آخر.

نعم.. استعمرها شعورُ الوحدة ولم يرحمها الاكتئابُ بهجماته الشرسة والآلام النفسية والجسمانية لم تعد تبحث لها عن تفسيرٍ، لا ينفك عنها ذلك السؤال القاتل: إن لم يعفني زوجي جنسيًا وعاطفيًا فمن إذن؟!



المَحطة الحادية عشرة

أثرُ العَلاقةِ الجِنْسِيَّةِ

إنها تقوِّي النظام المناعي لمُحاربةِ العدوى، وتخفِّض الإصابة بأمراضِ القلب وسرطان البروستاتا ونوبات القلق وفرط التوتر والإجهادَ والسَّكتات الدَّماغية، ألا يكفي أن العناق وحدَه يخفض ضغط الدم ويُدفق في دمك أوكسيتوسن السكون، حميمية أكثر أي نومًا أفضل وصداعًا أقل، توترًا أقل، مزاجًا أفضل تركيزًا أعلى وإنتاجية أكبر.

انفراجة هرمونات وتخفيف آلام وزيادة أجسام مُضادة تُقاوم الأمراض وتفيد البشرة وصحَّة الشَّعر وتخفض نوبات الاكتئاب والضغوط النفسية وترفع التركيز للعمل والتحصيل الدراسي وتربية الأبناء وتطوير النفس.

والعلاقة غير المُشبعة للطرفين هي أداءٌ أحادي يعقبه اكتئاب وإحباط، وحدة وغربة وعزلة ونبذ وخذلان، غضب وسخط فهي فقط عبارة عن (Get in- Get off- Get out).

فماذا لو كان أثرُ الوحدة أكبر من توقعاتنا؟!

يقول (John T. Cacioppo) تظهر الدراسات التي اعتمدت على تصوير الدماغ ومتابعة ضغط الدم والاستجابة المناعية وتحليل هرمونات الضغط والتوتر أن البشر أكثر احتياجًا للترابط والتواصل النفسي والجنسي مما نتصور.

وتُظهر نتائج تلك الدراسات أن الوحدة الجسمانية والنفسية لفتراتٍ طويلةٍ قد تؤدي لأمراضٍ عضويةٍ كتأثير التدخين والسمنة والضغط واضطراب المناعة ويشير إلى أن للترابط الاجتماعي الصحي قوةً علاجيةً شافيةً، ففي المجتمعات البدائية كانت قوة الترابط بين الناس تقلل نسب الاضطراب النفسي، في حين أن الشعور بالرفض والنبذ والوحدة حتى بعد ملايين السنين ما زال يُسبب اضطراباتٍ نفسيةً وفقدان مهارات وثقة اجتماعية، ويضر باستجابتنا المناعية.

هذا أيضًا وزيادةٌ..

إن العَلاقة الجنسيةَ هي السبيل الأول للعفَّة..

المُحصن ينبغي ألا يلتهمه الجوعُ والطعام لديه، والزوجة إن لم يعفها زوجها جنسيًا وعاطفيًا فمَن لها؟! أنَّى لها الصبر والثبات

في قلب الفتن؟! ولماذا قد يصومُ أحدٌ وليس عليه صيام والطعام لديه؟! وهي أسيرةٌ ليس لها سبيلٌ ولا طعامٌ آخر؟!

قال الغزالي- رحمه الله :ثم إذا قضى وطرَه فليتمهل على أهلِه حتى تقضي هي أيضًا نَهْمتها؛ فإن إنزالها ربما يتأخر فتَهيجُ شهوتُها، ثم القعود عنها إيذاءٌ لها، والاختلافُ في طبع الإنزال يوجب التنافر مهما كان الزوج سابقًا إلى الإنزال، والتوافق في وقت الإنزال ألذ عندها، ولا يشتغل الرجل بنفسه عنها فإنها ربما تستحي.

ويقول مؤيدًا احتياجات المرأة الجنسية وحقها في الإشباع وأنه على الرجل ضرورة إرضائها: (نعم ينبغي أن يزيد أو ينقص- في العلاقة الخاصة- بحسب حاجتها للتحصين فإن تحصينها واجبٌ عليه).

طلب المُتعة والوصول للمرأة لا بد أن ينبعَ من شُعورها باستحقاق ذلك وليس إزعاجًا أو إثقالًا على الطرف الآخر، بل حق كفله الله تعالى لها ولا ينتهي بمجرد انتهاء الرجل اعتقادًا أن الحب يأتي بنكران الذات لكن الحقيقة أن العفة والاستمتاع يأتيان مع مقدارٍ معقولٍ من الأنانية وشعور الاستحقاق.

قال الإمام ابن القيم رحمه الله: (ومن منافعه- أي الجماع- غض البصر، وكف النفس، والقدرة على العفة عن الحرام، وتحصيل ذلك للمرأة، فهو ينفع نفسه في دنياه وأخراه، وينفع المرأة).

ويقول أيضًا في كتابه زاد المعاد: (وأما الجِماع أو الباءة، فكان هديه فيه- صلى الله عليه وسلم- أكمل هدي، يحفظ به الصحة، وتتم به اللذة، وسرور النفس، ويحصل به مقاصده التي وُضع لأجلها، فإن الجِمَاع وُضع في الأصل لثلاثة أمور هي مقاصده الأصلية:

- أحدها: حفظ النسل، ودوام النوع إلى أن تتكامل العدة التي قدَّر الله بروزها إلى هذا العالم.
- الثاني: إخراج الماء الذي يضر احتباسه واحتقانه بجملة البدن.
- الثالث: قضاء الوطر، ونيل اللذة، والتمتع بالنعمة، وهذه وحدها هي الفائدة التي في الجنة، إذ لا تناسل هناك، ولا احتقان يستفرغه الإنزال.

الفعل الجنسي في مجتمعنا يستوجب الاستتار والتورية والإيحاءات والاستعارات والشفرات والتلميح دون تصريح، وتبقى لغة المباشرة في غياب، فيما تستخدم ألفاظ الإباحية الخاصة بالعلاقة (Dirty talk) في السبِّ والقذف والتوعد ليربطها البعض الآخر بالفسوق والبذاءة داخل الغرف المُغلقة.

فلا يرتبط الجنس بالحب بل بالقبح ولا يُقبل من المرأة التعبير عن احتياجاتها الجنسية كالرجال حتى في الأطر الشرعية، كم من زوجة لا تفصح عن مشاكلها الجنسية مع زوجها وكم من زوجة تبقى مع الضرر لأجل الأبناء بضغط مجتمعي رهيب، وكم من

أرملة ومُطلقة أرغمت من أجل الحفاظ على حضانة أبنائها الامتناع من طلب العفة بالزواج، وكم من شكاوى من الرجال عن برود زوجاتهم المختونات، وكم من زوجة ترفضُ احتياجات مشروعة لزوجها لمجرد ارتباطها ذهنيًا بالفحش والعيب والعار والبذاءة.

قيل في خواطر عن قوله تعالى: (أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَى نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ).

إننا اعتدنا فكرة أن الرجل في الجنس «فاعل» والمرأة «مفعول بها»، ولكن بيان الآية يُضيف أن الجنس هو تفاعلٌ متبادَلٌ، فالرجل فاعلٌ؛ بطبيعته الجنسية التي هي اختراق وتدفق، والمرأة أيضًا فاعلة؛ بطبيعتها الجنسية السَّاحبة والجاذبة نحوها.

ذلك أن الرجل والمرأة كليهما لباسٌ للآخر، وكي ترتاح في ملبسك يجب أن يكونَ قياسُك ملتصقًا أو ملامس الجسم والجلد وليس مجرد التقاء أعضاء تناسلية فقط، إنما حميمية تعبر مساحة الجسديْن عبر مسامِّ الجلد والالتحام الكلي.

واللباس الرِّداء الذي يستر كلٌّ منهما صاحبه ويمنعه من الفجور ويغنيه عن الحرام ويكون سترًا له من النار، والعربُ تُكنِّي عن الأهل بالستر واللباس والثوب والإزار.

وقال الله فلا تعضلوهن وهن يردن العودة، فما بال من لا تزال في عُقر دارها تستجدي المودة، ومن لم يدعها مُجتمعها حق العفة حتى بعد العدة، أحل الله الرَّفث في ليل الصائم رحمةً بعبده، فما بالُ مَن يجوع طول العام حرمانًا ووحدةً وتعنتًا وشدة.



المَحَطة الثانية عشرة

المُقبلات

(وقدِّمُوا لأنفُسِكم...)

Foreplay is all the sensual play before the big event

نعم إنها مقبلاتٌ، فعجبًا لمن يبدأ وجبته بالطبق الرئيسي دون مُقبلاتٍ، والتي قد تكون أشهى من الطبق الرئيسي نفسه، بعضُ الرِّجال لا يُعد المُقبلات ضمن وجبته، يراها شيئًا ثانويًا، والطبق الرئيسي وحده هو الوجبة التي يُعتد بها، وقدِّموا لأنفسكم هي كل ما يسبق الـ (intercourse) الإيلاج.

يقيسُ بعضُ الأزواج الأمورَ على أنفسهم فيتعجب: ما الحاجة كل مرَّة لكثير من المغازلات والمقدمات والمشاعر المفرطة؟!

يستنكر احتياجها للعاطفة طالما لا يحتاجُ هو إلى ذلك، فيدا بوصمها: دي بومة- نكدية- دراما كوين- بتأفور)، ولا يفهم ما الحاجة إلى التحدث والأحضان بعد الإنزال والانتهاء، لماذا تحتاج إلى نهاياتٍ مثاليةٍ وحديثٍ مطولٍ وكلمات تقدير بعد كل لقاء.

هذا أنت لا تحتاجُ إلى مقدماتٍ ولا تجيد النهايات فتدخل فجأة في نومٍ عميقٍ وتستنكر حاجتها إلى ذلك.

وليس معنى أنك لا تحتاجُ إلى ذلك أن الآخر هو الآخر لا بد أن لا يحتاجه، أو إنك تحتاج للنوم المُباغت فبالضرورة يجب أن يحبه الآخر مثلك، ما تفضله أنت ليس بالضرورة أن يكون تفضيل الآخر وما تهمله أنت ليس بالضرورة أن يهمله الآخر.

يغفل البعضُ أيضًا عن تهيؤها نفسيًا ووقت أطول أثناء المُمارسة وأنه يمكنها الوصول للأورجازم أكثر من مرةٍ في اللقاء الواحد، وأن جسمها ككلٍّ يرغبُ في اللمس وليس الأعضاء الجنسية فقط وأن يتدرج في مراحل إثارتها والانتقال الذكي من المناطق الأقل حساسية للأعلى حساسية، وتحتاج لنهاياتٍ عاطفيةٍ حيث الاسترسال في الحديث والأحضان بعد الانتهاء، لأن ذلك يؤكد لها أنها لم تكن مجرد أداة لإشباعه أو صندوق إفراغ؛ بل هو يكترث لها.

وقدِّموا لأنفسكم حتى تقطعوا النمطية بسكين اللذة، وتستعد الجوارح لسُكْرٍ مُباحٍ وقيامةٍ تُحيي القلب والجسد معًا، لتبدأ المُتعة في استيطان خارطةِ الجسم بالتدريج، حتى تصلَ لشديد الحساسية

دلها، كإبحار شغوفين في بحر الحميمية معًا، لا إثباتًا لأداء أحدهما وخضوع الآخر بل لحب أحدهما وعشق الآخر، وتحرر النواقل العصبية تدريجيًا الذي يُنطق الأركان رغبةً.

المُقدمات لفظية وعاطفية وجسدية، المُقدمات هي التي تزيل العوائق وتمحو السدود وتُسيطر على التوتر وتكسر الخجل وتسكب الرغبة في العروقِ.

آية واحدة جمعت فنون العَلاقة الجنسية وضروبها في كناية ومجاز وسياق جمالي، فشبهت فيه العملية الجنسية بالحرث الذي يتطلب مهارةً وعلمًا وعنايةً وتوكلًا حقيقيًا، وارتباطًا عاطفيًا ووجدانيًا كما يرتبط الزَّارع بأرضه وتعهده لها ومتابعتها وسقياها وإنمائها، وقتما شاء وكيفما شاء، وحث على المُقدمات للتمهيد وحُسن العناية واللطف والاحتواء وزيادة الرَّصيد والتقارب والحميمية.

(نساؤكم حرثٌ لكم فأتوا حرثكم أنى شئتم وقدِّموا لأنفسكم واتقوا الله واعلموا أنكم ملاقوه وبشر المؤمنين).

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لا يَقَعَنَّ أحدُكم على امرأتِه كما تَقَعُ البَهيمةُ وليكنْ بينهما رسولٌ)، قيل: وما الرسولُ؟ قال: (القُبْلَةُ والكَلامُ).

قال ابن القيم ـ رحمه الله :وممَّا ينبغي تقديمُه على الجماعِ: ملاعبةُ المرأة، وتقبيلُها، ومصُّ لِسانها، وكان رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُلاعبُ أهله، ويُقَبِّلُها .

يقول (Shelley Hess): إن كنت تريد طنًّا من المُقدمات المُثيرة فكل ما تحتاجه هو (فمك)، قد تستطيع أن تجن جنون من معك فقط بفمك، شفتيك ولسانك وأنفاسك وأسنانك، عليك فقط أن تُجيد استخدام كل منهم على حدة أو مجتمعين.

في اللسان فقط حوالي ١٠٠٠٠ من النهايات العصبية التي تدعم حاسة التذوق، فهل جرَّبت يومًا لمس سقف فم شريكك بلسانك!!

هل تذوقت الآخر كأشهى وجبةٍ قد تحصل عليها على الإطلاق، شهي لدرجة تستدعي الحضور الكامل والتمعن، وخيالك يبدع؛ فتذوق اليوم مع إضافة القليل من سائل الشيكولاتة أوالكريمة المخفوقة على النهديْن، أو قطرات من عصير الفراولة على الشفتيْن أو كريمة زبدة الفستق على الخصر، تلك النكهات التي لا حصر لها.

والقبلات التي تحرِّر النواقل العصبية للانغمار في السعادة واللذة (Oxytocin, Dopamine, and Serotonin) هذا المزيج الجبار يخفض مستويات الـ (Cortisol) هرمون الإجهاد والتوتر، ويزيد الإحساس بالحميمية والاستمتاع والترابط.

والمساج على البشرة هي أكبر موصل للشهوة بتلك الزيوت الغنية..

المُقدمات تعني زيادة معدل ضربات القلب والنبض وضغط الدم وتمدد الأوعية الدموية، بما في ذلك الأعضاء الجنسية، وزيادة إفرازاتها لتكون العَلاقة أكثر إمتاعًا لا ألمًا.

النهاياتُ العصبية في فروةِ الرَّأس وباطن القدميْن واليديْن توصلً حسًي كبيرٌ خاصة مع همسات الأذن واللمسات على شحمتيْهما، ولمساتها بنهاياتها العصبية شديدة الحساسية مع ذلك الوترالممتد من الأذن عبر العنق إلى الكتفيْن، وتلك المسافة الصغيرة التي تربط الرقبة بالترقوة الجلد فيها أرق ما يكون وليس هناك كثيرٌ من الأنسجة الدهنية تحته، كما توجد واحدة من الأعصاب الأعنف في الجزء العلوي من الفخذ وهو حساسٌ للغاية للمس.

ويظن الكثيرون أن الرِّجال لا يُثارون إلا بالعضو الذكري فقط في حين أن الكثيرين يؤثر بهم حلمات صدرهم والأجزاء العليا من فخذهم، حتى القُبلة على المعصم ومرور اللسان في المنطقة بين السُّرة وأسفل البطن المُسماة (treasure trail) والمنطقة أسفل الخصيتين إلى الشَّرج لمناطق شديدة الحساسية لديهم.

وتظن بعض النساء أن الممارسة التقليدية بالإيلاج المُعتاد هو ذروة الأمر بينما يريد كثيرٌ من الرِّجال أن يلج بين ساقيْها ونهديْها وشفتيْها ويقذف تارةً على وجهها وتارةً على صدرها وأخرى على بطنها، ومن النساء مَن تستنكر وتتأفف وتعتقد أنه إن لم يلج كالمُعتاد فهو غير راضٍ عن المُمارسة بذلك الشكل معها، بينما هناك من تشغف بتلك الممارسات لما يغمرها بإحساس اللامحدود مع زوجها وتعزيز صورة البنت اللعوب كأنها (مشقوطة)، فالرجل يقوم بأفعالٍ في العَلاقات المُوازية مع فتاة ليلٍ

أو زوجة ثانية ما لا يفعلونه مع زوجاتهم، يستشعر لونًا من الجموح والمُغامرة وكسر الخجل ومنع الأحكام مع من ليست أمًّا لأبنائه، يظهر بوجهٍ لا يُبديه عادةً، حالة يخرج فيها عن المألوف والمُتوقع والمُمارسة العادية، خيالٌ يهبط أرض الواقع، وتقبل الآخر يسمحُ له بذلك ويزيده شغفًا وحراكًا.

أكثر الأوقات
التي تُثار فيها المرأة تجاه زوجها

عندما ترى زوجها محط إعجاب الآخرين وتلك الغيرة عليه وشعور التملك المُهدد.

عندما يكون بعيدًا أو مسافرًا، والصعوبة في الوصول إليه، شعور الممنوع مرغوب.

عندما تتذكر العَلاقة الحميمية معه.

عندما تراه في محل عمله مرتديًا ملابسه الرسمية لما في ذلك من ترجمةٍ دماغيةٍ بفعاليته وتأثيره.

عندما تراه أمام كاميرات أو يتحدث على المسرح، ترى في ذلك نجاحه وإعجاب الكثيرين به.

عندما تراه منهمكًا شغوفًا بما يفعله، فالانشغال يعني الفعالية.

عندما تراه عفويًا وشعور الخصوصية بانطلاقه أمامها وحدها.

عندما ترى ثقته بنفسه يُترجم مدى تأثيره وفعاليته.

عندما تجده غامضًا أو صعب الحصول عليه وشعور الممنوعية القاتل.

عندما تسترسل معه في حديثٍ شائق أو مُضحك وتستشعر حِسَّ الفكاهة.

مِن هنا سأحدثك عن Wedding ring effect

فما الذي يجذبك نحو حقيبةٍ قديمةٍ لا تُلقين لها بالًا إذا ما وجدت صديقتك معجبةً بها وتريد اقتناءها؟

لماذا تختلفُ نظرتك إليها وكأنها جديدةٌ وتتساءلين لمَ أهملتها ولم أستخدمها لعام كامل؟

لماذا اتقد حماسُك لها مرَّة أخرى حين رأيتها بعيني صديقتك؟

إنها ببساطة ظاهرة الـ (Wedding ring effect)...

«اللي في إيد غيري يحلى في عيني»

عالمُ النفس (Ryan Anderson) كتب في مقاله: (Why we want most what some one else already has) أن المرأة إذا دخلت مكانًا به رجلان أحدهما يجلسُ وحده والآخر يجلسُ مع امرأته فمن منهما سيكون أكثر جذبًا لها؟!

ستكون أكثر انجذابًا إلى ذاك الرجل الجالس مع امرأته في ظاهرةٍ نفسيةٍ تُسمى (تأثير خاتم الزواج) ذلك بأن العقل يحتاجُ إلى بعض الضمانات للتأكد من استحقاق البقاء مع الشخص، وبما أن هناك امرأةً انجذبت إليه مسبقًا بالفعل فهذا يُعد ضمانًا على استحقاق البقاء معه، بخلاف الرجل المُنعزل الجالس وحده، وكأن العقل يقول لنا لو كان يستحق لما بقي وحيدًا!!!!

كمن ينفصل عن خطيبته لكن حين ترتبط هي بغيره يستشعرُ رغبته في استرجاعها، الجميعُ يُركز لاواعيًا وانتقائيًّا على ما بيد الآخرين.

قيمة الأشياء تعلو كلما رأينا أن الطلب عليها كثير...

الرَّجلُ يبحثُ عن اللعوبِ

وعلى المقعد الخامس على الجانب الأيسر من الحافلة يجلس (أدهم) بجواره تلك المرأة صارخةُ الأناقة، بزينتها المُفرطة وتلك الألوان على وجهها بملامحها الحادة وملابسها الكاشفة وانحناء خَصْرها وذلك الوشم على نهاية ساقها وخلخال رقيق يزين قدمها، قد رفعت الجانب الأيسر من شَعْرها وأسدلت الآخر على جبينها، ينظر إليها (أدهم) بحماسٍ من حينٍ لآخر وهو يُلصق كتفه بجانب صدرها ويتحين الفرص مع كل دعابةٍ أن يخبط على فخذها، بينما يختلسُ النظر تارةً على ما يظهر من ساقيْها ويرفع الشَّعر كل فينةٍ عن عينِها.

يبدو أكثر الرَّاكبين شغفًا..

نعم فهو مسافرٌ تلك المرة مع صديقته الجديدة، وتلك هي الثامنة بين النساء اللاتي صاحبهن منذ زواجه فقط، أما عددُ اللاتي يتواصل معهن عبر شبكات التواصل الاجتماعي فحدِّث ولا حرج، لذا يضع تلك الصور المُختارة بعنايةٍ على صفحته وحسابه وهو

في أبهى حُلله بطول قامته وشَعْره النحاسي اللون ولحيته المُنمقة اللامعة وبياض بشرته الواضح مع عينيْن زرقاويْن ضيقتيْن.

شابٌّ لافتٌ شكلًا وسلوكًا، فهو هذا الـ (Badboy) كما قال الكتاب، كاريزماتيك وجريء ولافت للأنظار، يُعجبه إعجابهن وانبهارهن، ونجوميته في أعينهن، يرى في نفسه المعشوق الذي لا يتكرر، والرُّجولة النادرة، مشاغبٌ وثائرٌ عن المألوف وغير تقليدي، يعلم كيف يلفت النساء وماذا يحتجن ومقدار البُعد والقُرب منهن وما الذي عليه قوله ومتى يختفي ومتى يظهر ومتى يُبدي ولعه ويبدأ الصيد وكيف يبدو واثقًا جريئًا خاصة بألفاظه الإباحية علنًا، وسلوكه اللامكترث أحيانًا وخفة ظله التلقائية أحيانًا والمُفتعلة أحيانًا أخرى، والإيحاء الدائم بمدى مرغوبيته وشعبيته بين النساء وكم صعب الوصول إليه.

يُحاول دائمًا استفزاز أنوثة فريسته لتثبت له بدورها كم هي تستحق، فيتحداها حول مواصفاتِ جسمها وشكلها لترسل له صورةً ثم يُعلي سقفَ التحدي لترسلَ فيديو إثباتًا لاستحقاقها، ثم يُعلي سقف الاستفزاز ليحصل على جنسٍ هاتفي أو لقاءٍ حميمي، حتى يتشبَّع كلما زاد تواجدها فيبتعد تدريجيًا أو بشكلٍ مفاجئٍ ويُعيد الكرَّة مع غيرها.

لا عجب فالبدايات لديه إدمانٌ، ولأن زوجته هي زوجته فلم تعد فتاة البدايات، حالة المُغامرة والاكتشاف والتنوع تلاشت؛ والمُدمن لا بد له من جرعاتٍ، فتتابع على هذا الحال مع الكثير

من الفتيات، ليخرج من علاقةٍ بهتت في نظره إلى علاقةٍ يملؤها الاكتشاف والمغامرات، صائغًا ذلك لنفسه أو بدون صياغة ومهاتراتٍ.

تكتشف زوجته كثيرًا من ذلك بين الفينة والأخرى، وترى حين ينسى مسح رسائله كم امرأة تحدَّث معها، وترى على حسابه تعليقات النساء وتلميحاتهن، وترى على هاتفه حين يتركه مفتوحًا صورًا لبعضهن، ودعوات للخروج ومغازلات صارخة وإباحية، ويبكي لها معترفًا ومؤكدًا أنه لن يُعاود، فيعاود وترى تغيره وتجد دلالاتٍ في ملابسه ومكالمات وتسجيلات صوتية على هاتفه، وعلاقات موازية وخيانات مستمرة ودائمة.

تلك الزوجة هي مَن تُرسل على جروبات الفيسبوك: أنقذوني أنا أتعرض للخيانة- اكتشفت معاودته- لم أعد أحتمل- يخونني رغم محاولاتي المُضنية- لا أقصر في شيءٍ ولا يكتفي.......

وهكذا محاولات ومحاولات بائسة يائسة لا طائلَ من ورائها سوى تعليقات المُخرفين التي تنهال عليه: «كوني مُغرية، أطلقي، كوني ضاحكةً ومسلية، أطلقي، عليك أن تهتمي برائحتك، بملابسك، بصوتك، أطلقي، كوني مُثيرة وذكية، تعلمي الرقص، الغناء، أطلقي، حسِّني أسلوبك، طوري نفسك، اهتمي بأصابع قدمك ونضارة بشرتك، أطلقي، كوني مُغرية، كوني مثالية».

- عندما يخونُ اغفري وكوني مثاليةً.
- عندما يمل تجددي وكوني مثاليةً.

• عندما يُخطئ تغافلي وكوني مثاليةً.

• عندما يهجر لا تشتكي وكوني مثاليةً.

• عندما يُؤذي تظاهري وكوني مثاليةً.

في ذلك الوقت تحديدًا وهي تكتب شكواها وتتابع التعليقات فإنه يستقل الحافلة مع تلك الأنيقة فتاة تلك المرحلة أو تلك الأيام على حسب كم سيمكث معها، بعد أن أخبرها أنه لا يميل لزوجته وكم هي مُملة ونكدية وبائسة ولا ترقى لروحه المُنطلقة وشخصيته الجامحة وأن ما يجمعهما فقط هما الطفلتان، وكم يفتقد الانطلاق والحيوية والبهجة والعفوية والاستمتاع دون منغصاتٍ.

ومِن النساء مَن تستجيب سريعًا لتلك الادعاءات كنوعٍ من أنواع الحيل النفسية أنها المنقذة له وأنها ستكون المُتفردة والمُفَضلة ومحل البهجة واللذة المفقودة لتقرِّر الزواج به أو مصاحبته.

فالنساء- يا أعزائي- مهما كانوا يقبلن وقد يستمتن على المقعد الأخير ويستحيل قبولهن بالمقعد الأول.

فيقبلن أن يكن الجديدات ولسن الأوائل القديمات..

بخلاف ما لتلك الشخصية من جاذبيةٍ لدى النساء عمومًا لجرأته وظنها لاوعيًا في قدرته على حمايتها، تقول (Vinita Mehta) الحاصلة على الدكتوراه في علم النفس الإكلينيكي: أن الهرمونات في الـ (Ovulation) فترة التبويض لدى الفتيات تجعلها تنجذب لصاحب السمات النرجسية والشخصيات السوداوية عند الراجل وأن تلك الثقافة في العالم أجمع، لأنها ترى

أن صاحب تلك السمات لديه من الشجاعة والقدرة على حمايتها وسيكون أبًا مناسبًا لأبنائها، على عكس الرجل ذي السمات الهادئة ضعيف الثقة بالنفس قليل الجرأة والإقدام.

في العام ٢٠١٢م جامعة واشنطن قامت بدراسة عن طريق (Nicholas Holtzman & Michael Strube) على ١١١ طالبًا منهم ٦٤٪ من الفتيات، أفادت تلك الدراسة أن النرجسيين أو السيكوباتيين السوداويين هم الأكثر جذبًا للفتيات بعكس الأشخاص الاعتياديين المتوقع أفعالهم، لاهتمام النرجسي بمظهره وطريقة تعبيره واختيار كلماته ولغة جسده وثقته الشديدة في نفسه والتي غالبًا ما تجعله مثيرًا أكثر من غيره إلى جانب سلوكه الجامح غير المدروس الذي يدل على كسر النمطية، بعكس نموذج الشاب التقليدي النمطي الممل.

والرجال- قطعًا- يُحبون التنوع ومنهم من يفتر سريعًا لتفضيله البدايات، حبهم التنوع واستخدام صلاحياتٍ شرعية أحيانًا بتعدد العَلاقات هي أسبابٌ وليست مبرراتٍ، فليس كل مُعدد أو يفضل العلاقات المُوازية له مبررٌ حقيقي في ذلك.

المحطة الثالثة عشرة

رغبةُ التَّجديد والتَّنوع لدى الرِّجال

في ستينيات القرن الماضي قام (Robert Fantz) متخصص في علم النفس الارتقائي بالقيام بعدة تجارب على الأطفال الرضع، منها وضع بعض الصور أمام ناظري الرضيع لمعرفة اللافت لنظره، اعتمادًا في تلك التجربة على طول فترة النظر، فالتفت كل رضيع إلى بعض الصور أكثر من غيرها، الأهم في الأمر أنه ومع تكرار عرض تلك الصور اللافتة مرارًا وتكرارًا يفقد الرضيع اهتمامه بها ولا يلتفت إليها، ولجذب انتباهه من جديدٍ فلا بد من عرض صورٍ أخرى.

من هنا أرسى (Fantz) قاعدةً لطابعٍ بشري غاية في الأهمية ألا وهي الاهتمام بالمؤثرات الجديدة هي وسيلة للنمو المعرفي الإدراكي.

التجديد (Novelty)

تختلط عند الرجال غريزته للنساء مع المعرفة الإدراكية السابق ذكرها وهو مزيجٌ أخطر من اهتمام الرَّضيع بالإدراك للوجوه الجديدة، فمزيج الـ (غريزة جنسية + حب اكتشاف) يدفعهم دفعًا لطلب التجديد والتنوع سواء داخل وخارج إطار الزواج، في حين أن النساء واللاتي بالفعل يمتزج لديهن نفس العاملَيْن اندفاعهن للتنوع والتغيير نسبة ضئيلة نظرًا لعدة عوامل مرتبطة بحسِّهن العاطفي وسعيهن للاستقرار والأمان.

أما عن التجربة الأكثر وضوحًا فعن عالم سلوك الحيوان الأمريكي (FrankAmbrose Beach) وتجربته عن السلوك الجنسي لدى الفئران، والذي وجد أن ذكر الفئران بعد ممارسة الجنس مع أنثاه فترة يعتاد فيها عليها يمل ويتوقف، في حين أن نشاطه يتجدد بطريقةٍ ملحوظةٍ مع وجود أنثى أخرى جديدةٍ.

ومع تكرار نفس التجربة مع عدة ذكور أخرى تأكد (Beach) من النتائج تمامًا وهي دفقات الدوبامين مع كل عملية اكتشاف جديدة والذي أطلق عليه مصطلح (Coolidge Effect).

نفس التجربة مع عالم كندي من جامعة مونتريال على الرجال ولكن باستخدام المشاهد الإباحية بدلًا من النساء، وبالفعل مع تكرار المشاهد يفقد الرجال حماسهم ويصابون بالملل والفتور، بينما عند عرض مشاهد إباحية جديدة يرتفعُ حماسهم ويتجدد نشاطهم

بشكلٍ ملحوظٍ وهذا ما تعتمد عليه صناعة الإباحيات في الأساس، فليس للإباحيات أي معنى بدون الـ (CoolidgeEffect).

فإن الرجل يرى مع كل أنثى جديدة أنها فرصة جينية، حتى وإن كانت فقط على الشاشة، ليتدفق الدوبامين بغزارةٍ قائلًا: (اذهب واحصل عليها!).

في كتابه (Curvology) تساءل عالم الأحياء (David Bainbridge) عن سر الجاذبية الرهيبة لثنيات جسم المرأة وتأثيره على الرجل؟

فأجاب أن الأجسام عمومًا مرّت بتغيرٍ وتطورٍ كبيرٍ عبر العصور، وتراكم الدهون في مناطق معينة من الجسم كالفخذين والصدر لإعطاء المرأة طاقة وتخزين هرمونات الأنوثة كالأستروجين، يترجم كعامل جذب في اللاواعي من عقول الرجال.

ويبدأ انجذابُ الرجال للـ (Female curves) بمجرد النظر وتحديد شكلٍ لا واعٍ مدى صلاحية شكل جسمها له، وكلما كانت المرأة ذات منحنياتٍ كلما زادت نسبة قبولها، ذلك بأن تلك الانحناءات والثنيات ليست شكلًا خاويًا من المغزى، بل ترجمة لما تمتلكه من خصوبةٍ تزيد رغبة الرجل إليها، والذي في كثيرٍ من الأحيان يصبح سجنًا للمرأة وحصرها في هيئةٍ معينةٍ، ويتزايد ذلك مع المعايير التي تضعها وسائلُ الإعلام قديمًا وحديثًا عن الشكلِ المثالي للمرأةِ حتى إن الكثيرات يصلن لمرحلةِ العداء مع نفسِها وكره شكلها وكُنهها.

ليه الراجل مُمكن يسيب مراته النضيفة ويعرف واحدة بيئة؟
بعد الحديثِ عن التجديدِ فهناك أبعادٌ أخرى لفتوره تجاه امرأةٍ وشغفه بأخرى إنها أسبابٌ وليست تبريراتٍ، أولًا ما لا تُحب أن تُصدقه النساء أن الرجل يستطيع أن يُحب أكثر من امرأةٍ في وقتٍ واحدٍ، وثانيًا أن تفضيلات الرجال مختلفةٌ ومتباينةٌ وعند البعض قد تكون محيرةً رغم اقتناعه ببساطتها.

فقد تتوقع هي أنها تأسره ببراءتها ورقتها وشدة خنوعها في حين أنه يرى تلك الرقة والبراءة تفتر حماسه ويفضل من تشاكسه وتلاعبه وتشاغبه، وقد تتوقع هي أن صراحتها المُفرطة وإغداق الحب والعاطفة يحتويه في حين أن الإغداق والصراحة يصيبانه بالملل ويبحث عن الغموض والاكتشاف، وتتوقع هي أنها بالملابس القصيرة المُثيرة وإعداد الشموع والمشروبات ومياه البانيو الملونة والموسيقى الناعمة تتصدر تفضيلاته وتقول (بعمله كل حاجة)، في حين أن أكثر ما يُثيره تلك البنت الشعبية العفوية بعباءتها السوداء اللامعة خاصة عند الرِّدفين ومكياجها الصَّارخ وخصلة الشعر الهاربة عمدًا من مقدمة حجابها بطرقعة اللبان في فمها والحنة المرسومة على أصابعها بعد أن يتغير لونها ويرى فيها استفزازًا لرجولته، وقد تتوقع هي أن رغبتها العالية وشراستها المُستمرة توصلها أعلى قمة الاستحواذ في حين أن نمط الشراسة المُستمر يستشعر فيه بالتصنع والزيف والمُبالغة، وقد تتوقع هي أن قمة إثارته في أثمن ملابس النوم الشفافة وتقول (بلبسله أغلى

ابس)، في حين أن ما يرج كيانه تلك الملابس الرياضية الضيقة المحدِّدة للمُؤخرة والنهديْن والجزء السفلي من البطن.

ورجل يُغريه ذكاؤها إغراءً، ويحفز لديه ضراوة التحدي والمواجهة، وآخر تُغريه الفتاة الخام ببراءتها على عكس الشائع لإعجابه بلقطة فرض خبرته وتمكنه من تعليمها؛ وآخر أعظم اهتماماته الرقص والجنس وليس إعداد أشهى صنوف الطعام؛ ورجل مُتيم بخفة الظل وسرعة البديهة، وهناك رجل التفاصيل؛ لون طلاء الأظافر وشكل أصابع القدمين ونبرة الصوت ورسمة الحواجب وتناسق ألوان المكياج وزاوية ارتفاع النهدين وتوحيد لون الجسم ورائحة الشعر ودرجة بياض الأسنان وتكتل الماسكرا بين الرموش.

رجل يُعجبه النحيفات قد ملَّ الأوزان العالية أو لا يتقبل الارتباط بهن، ورجل لا يلفت نظره إلا صاحبة الوزن الثقيل تهتز فترج الأرض تحت قدميْها، ورجل يولع بالرياضية حتى لو أقل جمالًا في الوجه، وآخر يلفته جميلات الوجه حتى وإن لم يكن مُتناسقًا مع الجسم، وآخر يُحب كل ذلك مجتمعين.

فاختلافُ التفضيلات وعدم توقعها إذا ما أضيف إليه رغبة التنوع وإمكانية الحب المُتعدد فتلك معادلة قد تجيب عن السؤال الأول لماذا يفتر أو يترك ويهتم بأخرى رغم كل شيء.

الفتـــــــــور

لا تدوم الزيجات على مادة (PEA) وحدها
(Robert Friar)

(Phenylethylamine) جُزيء الحب...
كما أطلقت عليه (Theresa L. Crenshaw) طبيبة العلوم الجنسية في سان دييجو والتي كتبت في كتابها الصادر عام ١٩٩٦م (كيمياء الحب والشهوة: كيف تؤثر هرمونات الجنس على علاقاتنا): «بأنه يمكن أن تكون تلك المادة (PEA) مكونًا بصريًا لكيمياء الحب من النظرة الأولى، نحن لا نعرف كيف يُمكن أن يُسبب البصر هذه الاستجابة أو كيف تتم معالجتها من خلال الجسم والدماغ، ولكننا نعرفُ أن الاستجابة تُسبب تدفقًا شديدًا من تلك المادة في الدورة الدموية».

ولقد وجد العلماء أن فينيل إيثيلين أو (PEA) هي مادة كيميائية في الدماغ تؤدي إلى الوقوع في حب والإثارة الجنسية وهو مركب من الأمفيتامين الذي يغمر مناطق المخ، تلك المادة الشبيهة

الهرمونات والتي تعمل بمثابة ناقلٍ عصبي يمنحك تركيزًا كبيرًا واهتمامًا وسلوكًا موجهًا نحو الهدف وإنجاز المهمة، بالإضافة إلى تأثيرات رفع الحالة المزاجية، وهي المسئولة عن الانتشاء والإثارة الجنسية بمضاعفة النواقل الأخرى (Serotonin, Dopamine, Norepinephrine, and Acetylcholine)، وقد اتفق العلماء أن أثر تلك المادة يمتد ربما لثلاث سنوات إلى خمس سنوات الأولى فقط وربما أقل منذ بداية العلاقة.

إنه مركبُ البدايات ومادة الاكتشاف والشغف والتجديد، يفرزها الدماغ نتيجة الحماس الشديد واستقبال العلاقة الجديدة بتفاصيلها وغموضها واكتشافاتها ومفاجآتها ورونقها، المركب الذي لا يصمد أمام سنوات الاعتياد والنمطية والروتين والتكرار، فيخمد بنواقله العصبية من هرمونات سعادة ومغامرة وحماس ومتعة.

على صعيدٍ آخر..

فقد وُجد أن الأوكسيتوسن والذي يفرز من الغدة النخامية لكل من النساء والرِّجال مع التلامس والاحتضان وتشابك الأيدي يغمر المخ والأعضاء الجنسية ليزيد من حساسيتنا للمس ويُشجع على الاستمالة ويُقلل من الإجهاد والتوتر ويعضد الاستمرار في العَلاقة.

ويتم إطلاق الأوكسيتوسين مع كل تشابكٍ للأيدي أو الاحتضان سواء كان لحبيبٍ أو طفلٍ أو أحد أفراد العائلة، ثم تبلغ مستويات الأوكسيتوسين ذروتها أثناء النشوة الجنسية، وهذا ما يُبقينا بعد انخفاض تدفق الـ (PEA).

اللمس هو العنصرُ الوحيد لإفراز الأوكسيتوسن، هرمون المُتعة والسكينة والسكن، وتأثيره أقوى لدى النساء ربما لأنه يعمل بالتنسيق مع هرمون الأنوثة (Estrogen)، ويقول بعضُ الباحثين- على حسب كلام (Robert Friar)- إن مستوى الأوكسيتوسن يقل أثرُه على الجسم بشدة إن لم تُمارس العلاقة الجنسية مرتيْن على الأقل أسبوعيًا.

وأظهرت إحدى الدراسات التي شملت ٣٥٠٠ شخص في عام ١٩٩٩ من قبل عالم النفس (David Weeks) أن الأشخاص الذين يُمارسون الجنس ثلاث مرات على الأقل كل أسبوع يبدون أصغر من أعمارهم الحقيقية بـ ١٠ أعوام.

ما يُحافظ على علاقةٍ جنسيةٍ طويلة الأمد:

أولًا: أن يكون لدى الزوجين صداقة قوية في أساس علاقتهما الزوجية.

ومعنى صداقة قوية- كما قال (Sue Johnson) الباحث والمُعالج في مجال العلاقات الزوجية- يتلخص في سؤالٍ: (هل أنت هنا لأجلي؟)

هل أنت متواجدٌ وقت احتياجاتي؟ هل أنت داعمٌ ومُساند؟ هل تقبلني؟ هل تُشاركني أفراحي وأتراحي؟ هل تُنصت وتُقدر مشاعري؟ هل تنتصر لي في خطئي وخطأ الناس في حقي؟ هل تتعاطف معي دون شفقةٍ؟ فهذا دور الصديق مع صديقه.

فهل أنتم أصدقاء أم فقط أزواج؟

ثانيًا: الأولوية للجنس:

قرارٌ مُشتركٌ أن الجنس من أولويات العَلاقة الزوجية مقارنةً بكل ما يملأ الحياة من أعمال وظيفية وأبناء وباقي أفراد العائلة، فحين يُفضل البعض قضاء بعض الوقت أمام شاشات التلفاز أو التسكع على صفحات التواصل الاجتماعي فلتكن أنت مع شريكك تلامس بشرتك بشرته.

أما ما يصنع المسافات في العلاقة الحميمية:

تلك المسافات، والتي ربما أشهر وربما سنوات، من الانتقاد والنبذ والتكسير والخلاف وعبارات مُتكررة من: (مالك.. مفيش- أنت مش شايف غير نفسك- أنت مش حاسس بيا- كل الرجالة خاينين- أنتِ مش مقدرة تعبي- أنت شايفني على طول غلطانة وفاشلة- أنتِ مش شايفة الستات عاملة في نفسها إيه- محدش يتجوز.. لبنان عندهم ثورة وجايين- عمرك ما كنت موجود في ضهري ولا حسيت بالأمان معاك).

كل ذلك وكما شبهتهم (Emily Nagoski) كالقنافذ بأشواكها تملأ تلك المسافات فكلما اقترب أحدهم من الآخر أخذ نصيبه من الوخز.

هنا ليس الأمر فقط في كيف تدوم الصلة الجنسية قوية، بل كيف أن نجد طريق العودة حال إطلاق سراح تلك القنافذ المؤلمة أشواكها، فتوطيد أواصر الصداقة ووضع الأمر أولوية تقطع المسافات قطعًا، وتُرمم المُهشَّم ترميمًا، وتجبر الكسور جبرًا.

ما يجعلنا نتخطى تلك الأشواك أن نجدَ الآخر ها هنا لأجلنا حاضرًا، لظهورنا سندًا ومُتكأً، داعمًا نثق في مُساندته ولا نثقل عليه أيضًا بأحمالٍ لا يُمكنه حملها.

خـــــــام

في الجهة المُقابلة لأدهم وصديقته يجلس (آدم ومروة)، زوجان حديثا العهد، يغفو هو على مقعده من حينٍ إلى آخر ويُطالع حسابه على الفيس بوك كلما استيقظ، تجلس هي بجواره تضعُ سماعات الأذن التي يهرب منها نوع الموسيقى التي تسمعها، إنها صاخبة، صاخبة حد هروبها ووصولها للمقاعد المجاورة، وعلى شفتيها ابتسامة كلما نظرت إليه وترديد لما في سماعات الأذن من كلماتٍ، راسمة عينيْها بخطوط تُحدد ما يغمر نظرتها من تحدٍّ وجرأةٍ.

يستغل هو نظرها إلى الطريق أحيانًا من نافذتها المُجاورة ليتابع تعليقات الرجال على ذلك الجروب السري على سؤاله الذي أرسله بالأمس للمسئول أن يعرضه دون ذكر اسمه والذي كتب فيه: أنا متزوجٌ حديثًا ووجدتُ زوجتي تُجيد الجنس الفموي؛ فكيف لها ذلك؟

لا عجب فالأمرُ هكذا يسير، تأتي الخجول فيشتكي من فرط خجلها، وتأتي الجريئة فيُشك في أمرها.

تُخبرني بعضهن: نحن مُضطرات لافتعال السذاجة حتى لا يُشك في رغبتنا ومحاولاتنا الناجحة لإمتاع أنفسنا وأزواجنا، ما الضير إن تصفحنا عشرات المقالات على صفحات الإنترنت لنتعلم عن أنفسنا فجاءت محاولاتنا ناجحة.

قالت: لقد تصفحت كتاب (كاما سوترا) وشاهدت عشرات من فيديوهات التوعية الجنسية، ولكنني افتعلت السذاجة حدَّ البلاهة أول ليلة في زواجي.

وتقول أخرى: مَن منا لم يُشاهد أو يمر على فيلم إباحي، ورغم أن تلك المُشاهدة حرام شرعًا إلا أن الكل- بناتًا وشَبابًا- قد شاهد ولو مرة في حياته فما العجب إن أتقن الفعل؟!

أغلب النساء تخشى الإفصاح، سواء الإفصاح عن احتياجاتها الجنسية أو تفضيلاتها أو تصوراتها في بداية الزواج، إما لخوفها من الحُكم عليها، أو وصمها، أو الشك فيها، أو لخوفها من الصدِّ أو عدم الاستجابة، أو لخجلها من الطلب والإفصاح والمُبادرة والإعراب.

حتى العلاقات السابقة لأي من الطرفين لا يظل المرءُ يدفع ثمنها مستقبلًا، وليس أصلا لأحدٍ أن يُحاسب الآخر فيما قد صار قبله، حتى الشرعي منها، فلا يزال البعض إلى الآن لا يُقبل على الأرامل والمُطلقات لأنهن تزوجن قبله.

الربط الأذلي في مجتمعنا لاستمتاع وإتقان المرأة بالشك فيها والتعجب وطرح السؤال علنًا، هذا ما تخشى منه النساء حتى

المعريات، جاء الخوف من الشك في سلوكهن قبله ليقفَ حائلًا ميلاقًا لتضطر بعض البنات أن يفتعلن البلاهة والخجل مع أزواجهن حتى يتأكدوا أنهن (خام).

أرى أن السائل هو الأحرى أن يُسمى بالـ (الخام) لجهله بما وصل إليه كل شيء الآن، لا سيما الانفتاح العالمي والميديا والمواد الإباحية، وما جدوى الكتب والمقالات والتوعية- حتى وإن كانت محدودةً- أن نجني ثمارها معرفةً بالنفس وتعبيرًا صادقًا عنها.

أثقل كاهل النساء بالوصم والعار والريبة وأُملي دائمًا ما عليها فعله...

عليك عزيزتي أن تكوني «خام» حتى لا يفهمك خطأ. لا، بل عليك- عزيزتي- أن تكوني جريئةً صاخبةً مجنونةً لا حدود لك حتى يُتيم بك.

لا يا عزيزتي، بل عليك أن تكوني لا هذا ولا ذاك، بل كوني نفسك، وعلى الآخر تقبلها كما هي بكينونتها وتقلبات هرموناتها وحلوها ومرها حتى يعي أن عليه تقبلك.

لا، بل عليك- عزيزتي- أن تُطوري من نفسك وتجددي من حياتك حتى لا يملَّك، بل عليك أن تُحدثي أثرًا حتى لا يكون محور حياتك، بل عليك أن تصبري وتتقبلي لأجل الأبناء حتى لا يتركك، بل عليك أن تنجبي حتى لا ينفك عنك.

لا لا بل عليك أنْ تستقلي وتصمدي وحدك حتى لا يستغلك، بل عليك أن تتحملي وتفهمي أنه لا شيء كامل حتى لايصدمك، بل عليك أن تكوني بلهاء حتى يبتهج معك، بل عليك أن تضحكي في كل وقتٍ وحينٍ حتى لا يتكدَّر.

لا، بل عليك إبداء مشاعرك وتخبطاتك حتى يعلم أن لك مشاعرك، عليكِ أن تخرجي للعمل لتكون لك شخصيتك ومالك الخاص، بل عليك أن تقرِّي في بيتك له ولأبنائك حتى لا يسأمك، عليك أن تستقلي بدخلك الشهري لنفسك واحتياجاتك حتى تستطيعي الاهتمام بنفسك وأنوثتك، لا بل عليك أن تُنفقي داخل البيت ما دمت استقطعت من وقتك خارجًا.

عليك أن تطلبي وتجهدي العريس حتى يعلم قدرك ولا يُفرط. لا، بل عليك ألا تُرهقيه حتى يعلم معدنك الطيب ولا يُفرط، عليك أن لا ترفعي سقف توقعاتك حتى لا يصدك. بل عليك اقتحام مشاعره حتى يشعر بالمُغامرة والجسارة، عليك أن تزهدي في الرِّجال والعفة حتى لا يأخذ زوجك الأول أولادك. لا، بل عليك أن تترهبني بعد وفاة زوجك وتعيشي لأبنائك، عليك أن تتفنني لإمتاعه حتى لا ينظر لغيرك. لا، بل عليك أن تسامحيه وتغفري وتتغافلي إن هو خانك، وعليك أن تهتمي بنفسك وشكلك وأنوثتك لتواكبي التطور حولك حتى لا ينفر. لا، بل عليك أن تتقبلي نفسك وتحبيها حتى يشعرَ بثقتك.

عليك أن تتحملي مسئولية البيت والأبناء من الألف للياء.
بل عليك ألا تعوديه على ذلك حتى لا يستغلك ويخلي مسئوليته،
عليك أن تحتويه حتى يحبك. لا، بل عليك ألا تكوني أمه في
علاقتك به.

هكذا تتربى البنات هنا..

تمحوري- عزيزتي- حول الرجل أو لا تتمحوري واستقلي
أنت قوية بذاتك حبيبتي، تمحوري فكل شيء حولك يدعوك
للتمحور حوله ثقافة ونشأة ومعتقدات وموروثات وأفلام وأغنيات.

لا، بل عليك أن تستقلي فكل الدعوات الآن لصالحك،
لصالح عدم استغلالك وأن تتقوي بذاتك لتقولي (لا) لكل مُستغلٍ
ومؤذٍ.

أغلبنا لم يعد يدري ليس فقط ما الذي عليه أن يفعل لعلاقةٍ
ناجحةٍ صحية، بل ما الذي عليه أن يفعل كي يحيا فقط حياة سوية
داخل هذا المجتمع أصلًا.

ذلك التخبط وحالة الإملاء المُحيطة وأثرها على الأنثى، كتلة
المشاعر التي تقودها عاطفتها، فتنجو حينًا وتتكسر أحيانًا أخرى.



المَحطة الرابعة عشرة

أشهر الخرافاتِ والمُعتقدات عن العَلاقة الجنسية

- الجميع يُمارسون الجنس أكثر منك.
- الحقيقة أن الأمر خاص وشخصي للغايةِ ومختلفٌ من أحدٍ إلى آخر، ومتعلق بمدى الإشباع وليس بعدد المرات، أي بالجودة قبل الكم، وإن كان الكل يعتقد ذلك فأيهم الأكثر!!

- المرأة باردةٌ جنسيًا لا تصل إلى الأورجازم المهبلي.
- الحقيقة: مَن تصل للرعشةِ الجنسيةِ عن طريق المهبل هم ١٨٪ فقط من النساء والغالبية العظمى يكون عن طريق البظر.

- مَن لم تختبر الجنس يومًا ليست بنفس الشراهة والطلب لمن اختبرته.
- الحقيقة هناك نسبة شراهتهن الجنسية ملحوظة قبل الزواج.

- مَن لم تختبر الجنس يومًا لا تعرف كيف تقوم به أو ببعض ممارساته.
- الحقيقة: هناك نسبةٌ اطلاعهن واسعة بخلاف مشاهدة البعض الآخر للإباحيات مما أتاح فرصة للتعلم مع الأخذ في الاعتبار بشاعة الذنوب من مشاهدة الإباحيات.

- الممارسة اليومية تزيد فرص الحمل.
- الحقيقة: توقيت الممارسة المناسب هو ما يزيد فرص الحمل وليس الممارسة اليومية.

- الرجال فقط من لديهم شراهة جنسية والجنس أولوية قصوى لديهم.
- الحقيقة: لدى ١٥٪ من النساء رغبة جنسية شديدة تصل لحد الشراهة والجنس أولوية قصوى لديهن.

- لا تكن أنانيًا في العَلاقة الجنسية.
- الحقيقة: مقدار من العطاء على مقدارٍ من الأنانية تصل لإشباع نهمك، فالأنانية هنا واجبة شرط أن تقرنها بعطاء يكافئها.

- التوقع بأن الشريك سيفعل من تلقاء نفسه ما يصل بالآخر للإشباع.
- الحقيقة: معرفة النفس أولًا ثم تعريف الآخر بتفضيلاتنا دون رفع التوقعات عبثًا.

- حجم القضيب كلما زاد طوله زاد استمتاع المرأة.
- الحقيقة: الأمر منوط بسُمك القضيب وليس طوله.

- العَلاقة الجنسية تتحسن بعد الإنجاب.
- الحقيقة: العلاقة الجنسية تُصبح أسوأ بعد الإنجاب، نظرًا لما يُصاحب الإنجاب من خصوصيةٍ أقل وضغوط نفسية ومادية وجسمانية أكبر.

المحطة الخامسة عشرة

الجِنْسُ عبرَ السِّنِين

تعريف منظمة الصحة العالمية (WHO) أن الصحة الجنسية هي مزيجٌ من الصحة الجسدية، والعاطفية، والعقلية، والاجتماعية المُرتبطة بالمُمارسة الجنسية.

كان لدراسة الحياة الجنسية تاريخٌ صعبٌ، خاصة في العصور المُظلمة، كانت الحياة الجنسية للإناث تقتصر فقط على الإنجاب والتكاثر، فما كانت الأنثى حينها إلا مجرد أداةٍ سواء للاستمتاع أو التكاثر.

حتى إنهم في تلك العصور كانوا يُطلقون على الأعضاء الجنسية للمرأة اسم (pudenda) وهي كلمة لاتينية تعني العار، في المُقابل كانوا يُطلقون على الأعضاء الجنسية للرجل اسم (bull or a whale) الثور أو الحوت وما شابه، فكان واستمر الأمر في بعض البلدان والثقافات مصدرًا للفخر لدى الرجال ومصدرًا للخزي والعار لدى النساء.

وفي أوائل القرن العشرين تبنى (فرويد) نظريةً أن الحياة تدورُ حول اللذة والتوتر، وأن التوتر الذي يُعاني منه الشخص خلال مراحل حياته سببه زيادة (الليبيدو (أو الطاقة الجنسية وأن الشعور باللذة ينتجُ عن تفريغ هذه الطاقة.

ويُعتبر فرويد هو المؤسس الأول لنظرية التحليل النفسي وهي نظريةٌ متكاملةٌ حول نشأة الإنسان وتطوره وعلاقته بمُحيطه بشكلٍ عام.

ونظريته حول اللذة والتوتر التي عبر عنها بالـ (Libido)- التي هي كلمة لاتينية تعني الرغبة أو الشهوة الجنسية أو بشكل عام غرائز الحياة- استخدم ذلك بشكل عام لوصف كل الأفعالَ والأفكار التي تجلب اللذة، واعتبر أن الجنس هو أساس الحضارة في حالة تساميه، وهو مرتكز الإبداع المُتحضر.

وأخذت كلمة (Libido) لديه معنى القدرة الانفعالية التي ينطوي عليها كلٌ من العاطفة والحب ودوافع الأنا والتعلق والصداقة، في حين نُسب إلى المرأة البرود الجنسي والازدواجية الجنسية ومهمة الخضوع.

ثم في أربعينيات القرن الماضي بدأت الدراسة العلمية عن العلاقة الجنسية على يد (ألفريد كينزي) والذي ولد ١٨٩٤ بولاية نيوجيرسي الأمريكية في عائلةٍ مُتشددةٍ صارمةٍ فقيرةٍ، ودرس علم النفس والأحياء ثم ارتاد جامعة هارفرد وجامعة إنديانا وبحث في الجنس كعلم، أجرى دراساتٍ على آلاف الرجال والنساء وعاداتهم وطبائعهم وتواريخهم وتفضيلاتهم الجنسية.

حتى نجح في أمرين..

أولهما: كان سبَّاقا في اعتماد منهجية علمية لدراسة الجنس.

ثانيهما: أنه بين التصورات الشائعة عن مُمارسات الناس الجنسية فإنها تختلف كثيرًا عن مشاعرهم الفعلية.

ثم في أواخر الخمسينيات قام (ويليامز ماسترز وفيرجينيا جونسون) الطبيب النسائي وزوجته بما لم يقم به أحدُ الباحثين من قبل، فقد أحضروا حوالي ٧٠٠ متطوع من الرجال والنساء إلى المختبر لممارسة الجنس أو الاستمناء لتسجيل استجابات الجسد الفسيولوجية بواسطة أجهزة وأقطاب لمُراقبة الأعضاء الجنسية وضربات القلب والتنفس وضغط الدم، وطوروا آلةً صناعيةً تُحاكي الأعضاء الجنسية مزود بكاميرات ضوئية، وعلى مدار عدة سنواتٍ سجلوا أكثر من ١٠٠٠٠ دورة استجابة جنسية لاستنتاج أن للأمر ٤ مراحل أساسية: (Excitement- Plateau- Orgasm- Resolution).

نموذج المراحل الأربع
(دورة الاستجابة الجنسية)

تم تقسيم مراحل الاستجابة للعملية الجنسية إلى أربع مراحل عند جميع البشر..

الرغبة والإثارة (Excitement):

تبدأ الاستثارة بأي مُحفزٍ جنسي سواء بالنظر أو الشم أو السمع أو اللمس ليبدأ الدماغ في مكافأة الجسم بتدفق الدم المُحمل بهرمونات السعادة والتلذذ والتحفز.

انطلاق كلٍّ من الأدرينالين والدوبامين على التوالي، كضغطة على دواسة الوقود، لتبدأ ضربات القلب في السرعة ويزداد معدل التنفس، وارتفاع درجة حرارة الجسم ووصول الدم للأعضاء الجنسية.

يشترك الجهاز العصبي والعضلي والهرموني والتناسلي في العملية الجنسية فتتضخم الخصيتان ويبدأ القضيب في الانتصاب وتفرز غدده الداخلية للمذي.

وفي المرأة تفرز غدد الأعضاء الجنسية سوائلها أيضًا استعدادًا، وتتضخم نتيجة تدفق الدم، يزدادُ الدوبامين لزيادة الشعور بالمُتعة استعدادًا للمرحلة التالية مرحلة العمل..

الأداء والاحتكاك (Plateau):

يرتفع اضطراب الجسم ويزداد تدفق الدم للعضلات قاطبةً، فيعم التوتر كتلة الجسدين معًا، وصولًا لتشنجاتٍ عضليةٍ غامرةٍ.

الوصول للذروة (Orgasm):

هنا تأتي المكافأة، هنا ينالُ الجسم جائزته، ثوانٍ معدودة وكأن الزمن يتوقف فيها، انفصالٌ كاملٌ عن العالم، عن الحياة، عن المكان والزمان، ارتعاشٌ لا إرادي، فقدان للسيطرة، وصول سرعة ضربات القلب والتنفس إلى أقصاها، يتدفق (الأوكسيتوسن) بعنفٍ، وبعد ازدياد جنون الحركة والاحتكاك يندفع السائل المنوي بقوةٍ معلنًا الوصول، في المُقابل تنقبض عضلات الرَّحم والمهبل ليزول التوتر الغامر في ثوانٍ معدودةٍ وسرعة هبوط وسكون هائلة.

الهدوء والاسترخاء (Resolution):

عودة الجسم لحالته الطبيعية والشعور بالاسترخاء.

الإباحيات

أما في مؤخرةِ الحافلة فيجلس (هشام ولمار) يبدو على وجهيْهما بعض التجهم، كل منهما ناظرٌ إلى هاتفه في مُحاولة قطع ملل الطريق أو ربما ملل الأحداث بينهما فلا يتحدثان كثيرًا، بل بالكاد ينظر أحدهما إلى الآخر، يبدو على وجه (هشام) جليًا اللامبالاة والسأم، ومن وقتٍ إلى آخر تختلس هي النظر إلى شاشة هاتفه لتتأكد ما الذي يبحث عنه أو يشاهد.

فهي تعلم أنه مُدمن إباحية وذاكرة الهاتف مُعتقة بالإباحيات، وتعلم أيضًا أنها لم تعد تُثير فيه شيئًا ولا حتى فضوله، بعد أن على سقف تطلعاته وتخيلاته ومستوى إرضائه، فلا محاولات الإغراء تُغريه ولا التجديد التقليدي يُغنيه، وتنهار في محاولة فهم الأمر فلا تصل، فهو صالحٌ مع أبنائه، دمث الخلق مع زملائه، فهل لديه انفصامٌ أم أنه يُتقن التمثيل!!

لا تنفك حيرتها عن وجهها وتلافيف دماغها ولا تجد تفسيرًا، تبحث عن أسبابٍ عن فهم عن إدراك لما وصل إليه من إدمانٍ، يريد دماغها وصمه بالفسوق بينما لا تستوعب كيف ولماذا

يستفحل الأمر هكذا وأين إرادته وهل التقصير منها وأين دينه ومرجعياته ومكابح الأخلاق لماذا أصابها العطب؟!

تظل تحت رحى آثار الإدمان التي تطولها بالمقارنات وتوصمها بالملل والاعتيادية والسأم وارتفاع سقف المُطالبات ومحاولات البحث عن علاج على صفحات الإنترنت والتردد في إخباره أنها تعلم أم تصمت وتصمد في محاولات التعافي.

قد أعجب قليلًا من إصرارها على عنونة تناقضات سلوكه واختيار العنوان المُناسب لوصمه، فهل هو فاسقٌ أم خلوقٌ!!! ويظل السؤال يطرق العقل بحثًا عن إجابةٍ بلا طائلٍ، وكأن العالم في نظرنا مقسمٌ على قطبين: (ملك ـ شيطان) فإما هو شيطانٌ بالكامل فلا يدَّعي الصلاح أو ملاكٌ بالكامل فلا يحق له الزلل.

لا تناقض بين أن نكون صالحين خلوقين وبين أن نذنب فنتوب، لا ضير..

خاصة أن السلوك الإدماني هو سلوكٌ قهري صاحَبه نوعٌ من الاستسلام وتخطي حاجز الحرام، فتحوَّل من ذنبٍ أو فعلٍ مُتكرر إلى عادةٍ يُعتمد عليها اعتمادًا متواطئًا مرضيًّا مع كثرة الوصم والتعاير وشكوى الزوجات التي تملأ صفحات التواصل الاجتماعي اللعينة عن إدمان بعض الأزواج للإباحيات وغرابة المُتطلبات وامتلاء الهاتف بالمُحرمات.

الإباحيات تعني العزلة، استراق النظر، التخفي، البحث، الاستمناء..

الإباحيات تعني هذا الضغط الرهيب والثقافة المُربكة، تلك الغُرف المليئة بالمواد الإباحية نصوص مكتوبة ومواد مصورة من جهة.

وعلى الجهة الأخرى يقفُ العيب والعار والصمت والقمع والجهل والخجل المفرط..

فلا تدري أي أرض يُمكن أن تطأ قدماك!!

وكلتا الأرضين مُحرمة، فالأولى محضُ جموحٍ مُصور، والثانية لا تمُت لها بصلةٍ.

وكما قالت (Amy Color) تخيَّل أنك تُشاهد مباراة كرة القدم في غرفتك المُفضلة لفريقك المُفضل كل يوم وتشاهد الإعادة وتُكرر المُشاهدة ثم تُحاول فجأة أن تلعب على أرض الملعب ضمن فريق، فكيف سيكون الأداء؟!

أما العَلاقة الحميمية فتعني التواصل البصري والسمعي، الود، اللمس، الروائح، الفرمونات، التواصل العاطفي مع شخص حقيقي، إشباع جسدي ونفسي وعاطفي، ورصيد حقيقي وتفاعلٌ واقعي.

«الجنسُ هو العزاء الذي يلجأ إليه المرءُ
عندما لا يحصلُ على الحُب».

(جيبريال ماركيز)



المَحطة السادسة عشرة

إدمانُ الإباحيَّاتِ

الإدمان هو استخدام شيءٍ خارجيٍّ لتغيير الحالة النفسية والمزاجية والاعتماد عليه، والاستمرار في سلوكٍ قهري رغم العواقب السلبية، جاء نتيجة فجواتٍ نفسيةٍ إثر حزنٍ شديدٍ أو أزمةٍ قاصمةٍ لا يستطيع الشخصُ التعامل معها أو احتمالها، فيهرب بذلك الإدمانُ من حزنه وقلة حيلته، كنوع من أنواع المُلهيات أو المُسكنات المُؤقتة والتخدير المُؤقت للألم والوجع النفسي، يبحث عن حالةٍ من الانفصال عن الواقع، عن مواطن الألم، عن هجمات الاكتئاب وضراوة الضغوط وعجزه النفسي في التخلص منها.

هشٌّ يلتمس التسكين والنسيان، يبتغي إسكات ضوضاء الحياة داخله، يلتمس صمت العالم، كمن يُريد إخفاء هزائمه في تجاويفَ عميقةٍ من مادته الإدمانية، وإخماد ألمه وثقل أيامه.

هذا سببا وليس تبريرا..

ذلك الشعور بالعار أحد أكبر وأول المشاعر المُلازمة للمُذنب، وأقدمها عبر الزمن وأكثرها أثرًا وتوغلًا، خاصة حين يُصاحبه شعورُ الذنب والوقوع في محرَّمات والتمادي بل والتماهي في ذلك.

إدمان الإباحيات يُورث الإحباط واليأس من عدم تمكن الشخص من الوصول لما يُشاهد.

يُورث انعدام الثقة بالنفس لعدم القدرة على الوصول للشكل والقدرة التي يُشاهِدها عبر الإباحيات سواء في نفسه أو في شريكته.

يرتدي المُدمن عدسة الجنس في تعاملاته اليومية ويصبغها جميعًا، حتى العادي والبريء واليومي والبسيط منها يكتسي بالصبغة والمفهوم والإطار الجنسي.

يورث انعدام الحميمية في العلاقات الزوجية وافتقاد الحب والدفء والمشاعر والعاطفة واستبدالها بمفهوم قوة الأداء والسيطرة والسادية مقابل الخضوع والتألم وفرط المازوخية.

إدمان الإباحيات يزرع عند الرجال أن العنف والقوة الجنسية هي المعيار الأعظم لإثبات رجولته ومدى استحقاقه للقب (راجل جامد) ويزرع عند النساء أنه كلما صرخت أعلى كلما دل على مثالية المُمارسة وتأثيرها السحري على أداء الرجل، فارتبط الجنس بإثبات الذات «فكرة الأداء فقط»، وساحة لتقييم الأداء، أداءً ممسوخًا وخاليًا من العفوية والاستمتاع الحقيقي والتقارب العاطفي والتناغم والاكتشاف والتعبير عن التواجد والحب، لذلك تجد كثيرًا من مُشاهدي المواد الإباحية لديهم نفس نمط التعبير

من رجولتهم أغلب الوقت: (الرجالة كلهم ماتوا في الحرب- أنا الأساس والباقي شنط وكياس- أنا مُبتلى بشهوة جبارة نادر وجودها- نحن نختلفُ عن الآخرين- مفيش راجل زيي- مش هاتقدري تستحملي اللي هاعمله- هاتموتي مني)، بشكلٍ مبالغٍ فيه دون مزاح.

الإباحيات تقومُ على أن المرأة مجرد أداةٍ لإمتاع الرجل، فالأمرُ برمته يبدأ وينتهي منه وإليه، وهي تصدر صورة الرجولة في القوة المُطلقة الخالية من الضعف البشري وتجعلك تغفل الفروق الفردية بين البشر وأن الأصل هو عدم المثالية سواء في الشكل أو الأداء، فممثل الإباحيات يُختار بمواصفاتٍ معينةٍ ليست لدى أغلب سكان العالم لتصوير تلك المادة، كذلك النساء الممثلات، والمُنشطات والمُحسنات والفلاتر التصويرية والسيناريوهات والذي في المُجمل لا يمت للواقع بصلةٍ، فيرى الرجل نفسه أقل مما يجب ويرى شريكته أقل مما يجب.

الإباحيات تصنع أرضًا تمثيلية من الأوهام والتي حين تقارن لا إراديًا بالواقع يخسر أمامها الواقع بجدارةٍ ويسجن المدمن داخلها نفسه بمنتهى اللذة الوهمية الواهية الزائفة.

في الإباحيات تجريد علاقة الرجل والمرأة من الإنسانية والمُشاركة الوجدانية والتبادل العاطفي ومواطن الضعف والتقبل والحميمية واختصار كل ذلك في مجرد أداءٍ تمثيلي مفادُه السيطرة والخضوع بين الطرفيْن المُستمتع وأداة الاستمتاع.

كثيرٌ من مدمني الإباحيات يحيا في حالةٍ من الإنكار كحيلة دفاع نفسية أمام ذلك الفعل المُشين، فمهما حاولت تذكيره أن ذلك العالم زائفٌ ووهمي تجد لديه إنكار داخلي حتى وإن كان ظاهره يعلم ذلك لأنه بدون الإنكار لن يستمتع بالمُشاهدة، ستظل المعرفة منغصًا يُحاول تجنبه.

في كتاب (احتضار الرجال) قيل إنه من السهل الخلط بين أعراض إدمان الإباحيات وأعراض اضطراب الـ (ADHD) نقص الانتباه وفرط الحركة، والرهاب الاجتماعي والإحباط ومشاكل التركيز والـ (OCD) الوسواس القهري.

مدمنو الإباحيات الذين يُحاولون جديًا التعافي من المُشاهدة كانوا يقررون في كل مرةٍ أنها ستكون الأخيرة...

في كلِّ مرةٍ يندمون ويُقررون ويتألمون، ولكن ما الذي يجعلهم يعودون؟!

ذلك أن محاولاتهم سطحية تتجلى فقط في الابتعاد عن تلك المادة الإدمانية دون تغييرٍ جذري في شخصياتهم ومُعالجة فجوات نفوسهم التي تسوقهم لذلك.

الإدمان ما هو إلا حلقة مُفرغة يسلم بعضه بعضًا، فمن هروبٍ إلى هروبٍ ومن مسكناتٍ واهيةٍ إلى خزي أكبر يحتاج تسكينًا أكبر حتى يوصم المُدمن إجمالًا بالفساد الديني والأخلاقي، في حين أن الإدمان هو عرضٌ لمرض يحتاجُ إلى تعافٍ، والتعافي ليس بالأمر الهين، فالتخلص من إدمان الإباحيات شأنه ككل المواد

الإدمانية التي تعتمدُ عليها الدماغ في التسكين والتخدير في حالة (الاعتمادية المُتواطئة)، والتعافي منه لا تُجدي معه النية وحدها ولا الإرادة الحديدة فقط.

عليك أن تعترفَ أولًا بعجزك التام وضعفك أمام مادتك الإدمانية..

المُدمن يستمر في إدمانه رغم معرفته بالذنب وشعوره بالإحباط وعدم السيطرة والعجز والإرهاق والقلق وربما الافتضاح.

مَن يُدافع عن الإباحيات يُدافع عن الإدمان بأنه نوعٌ من التحرر والتخلص من الكبت، ضاربين بعرض الحائط ما للإباحيات من أثر ضاغط في الأساس يزيد الطين بلة، فالحرية التي تُبنى على الكبت للتخلص من الكبت ما هي كبت أكبر.

الإباحيات تُبنى على دورين فقط المُسيطر والخاضعة، فيرتبط العنف والأذى والسادية والإيلام بجودة الأداء، فكلما أوجع كلما استشعر ذاته وعلت صورته الذاتية عن نفسه وأخذ بتلك الصرخات إقرارًا ضمنيًا بالرجولة والجودة والتفوق، في حين أن المرأة لا تستشعرُ الرضى عن أدائها بالانبطاح إلا بشدة التألم لتصلَ من ذلك إلى الإحساس بالحب، فلا تشعر بالحب إلا بزيادة التألم والأذى الواقع عليها.

نُشرت دراسة بالجريدة الطبية (Journal of sex research) قام بها عددٌ من الباحثين حول عمل الذاكرة الدماغية لعددٍ من الأشخاص بعد عرض مجموعةٍ من الصور عليهم، منها

صورٌ إيجابية لأطفالٍ ومناظر طبيعية وصور أخرى سلبية كحالات قتل ووفيات وصور إباحية وجنسية، وكانت النتيجة الرئيسية من التجربة هو تأثر مراكز الذاكرة سلبًا بعد عرض صور الإباحيات واللقطات الجنسية.

كذلك في دراسةٍ أخرى أجريت ونشرت في ٢٠١٤ بجريدة (JAMAPsychiatry) أكدت أن أجسام الخلايا العصبية الرئيسية بالمخ بعد مسح بالرنين المغناطيسي على الدماغ انكمشت كلما ازدادت نسبة مشاهدة الإباحيات وبالتالي يقل الأداء الذهني بالكامل، فالعفة الجنسية والبصرية تتناسب طرديًا مع قوة الذاكرة والأداء الذهني، ولا ننسى في ذلك قول الشافعي حين نظر إلى امرأةٍ فتعثر حفظه وشكى إلى معلمه وكيع:

شكوت إلى وكيع سوء حفظي

فأرشدني إلى تركِ المعاصي

وأخبرني بأن العلم نور

ونور الله لا يُهدى لعاصي

أسبابُ إدمان الإباحياتِ

وراء كل إدمانٍ إساءة...

الإساءة تبنِّي منظورٍ ومعتقداتٍ ومعانٍ للأحداث والأشخاص والمواقف وللحياة ككل، والأذى أنواعٌ عدة منها الجسدي والنفسي واللفظي والنوعي والجنسي، فيتحوَّل الشخصُ من الصغر عند التعرض للإساءات إما لمؤذٍ مُستقبلي أو ضحية (طرفي الإيذاء)، نتيجة إزاحة معاني التقبل والحب غير المشروط.

فاقتصرت رؤيتنا للحياة برمتها في منظورٍ واحدٍ إما أكون مسيئًا أو مُساء إليَّ، ونسقط ذلك المفهوم وتلك المعاني على كل توجهات واختياراتنا الحياتية بداية من تعاملنا مع الله عز وجل مرورًا بعلاقاتنا وأعمالنا وتوجهاتنا ورؤيتنا للعالم بأسْره.

علاماتُ الإدمانِ

اعتياد- سلوك قهري- توابع سلبية: اكتئاب وعزلة وخمول ومزاجية وقلق وضيق.

وتعتبر مشاهدة المواد الإباحية هي أولى درجات سلم إدمان الجنس، فالإباحيات عالمٌ يصنعه المُدمن بنفسه ويبني فيه ما شاء من أحلام رغباته وقصور شهواته، حتى تصير عالمه الخاص المُكون من تفضيلاته التي ينتج عنها فيما بعد الرغبة في إدراج ذلك العالم حيز التنفيذ.

وإدمانُ الإباحيات لا يقتصرُ فقط على الرجال، بل هناك نسبة من الإناث يُدمن الإباحيات أيضًا، والإباحيات تعمل على كسر مللك وتُعزز تعلقك المؤقت بما يُقدم، فيؤثر ذلك سلبًا على العلاقات الحقيقية لتحولها لعلاقاتٍ مؤقتةٍ تركيزها على الظاهر وليس العمق، تركيزها على الشكلِ والوقتِ الممتع وليس مقتضيات ومسئوليات حقيقية تجاه الآخر وعلاقتك به، فعند تشبعك الظاهري والوقتي من الشخص تبحث عن غيره.

ومن المتزوجين من يفعل ذلك خاصة إن كان ذا شهرةٍ على مواقع التواصل الاجتماعي وغيرهم، تلتف البنات من حولهم فتتعزز نفس الفكرة، العَلاقات المُؤقتة، علاقات المتعة فقط وليس العلاقات العميقة، فكم منهم مَن قد تزوج أو يتزوج سرًّا عامًا أو عدة أشهر ثم طلق ثم وجد غيرها فتزوجها سرا ربما لانبهارها به أو لظروف اجتماعية اضطرتها لذلك فيمكثا عدة أشهر ثم إلى غيرها دون علم الأولى ومع مزيد من التسطيح دون تعميق العلاقة مع الثانية.

«لا يُمكن لنا النجاة بمفردنا، لا نستطيع العيش وحدنا، إننا نلتمس قوتنا من اتصالنا ببعض، والجنس بلا شك أحد أقوى وسائل هذا الاتصال وأسعدها»

(Noam Shpancer)

وحيدة

في المقعدِ السادس بجوار النافذة يمينًا تجلس (ليلى)، شابة في مُقتبل العمر تنظرُ إلى هاتفها مرارًا وتكرارًا حتى لحظةٍ بعينها انهمرت الدموع من عينيْها، فقد قرأت على إحدى صفحات التواصل الاجتماعي رسالة لها من زوجها دون ذكر اسمه أو اسمها، فقد كتب لها معتذرًا:

«أعتذر إلى زوجتي الحبيبة والتي في طريقها الآن لمنزل أسرتها بإحدى الضواحي البعيدة بعد أن قررنا الانفصال، لقد كنت حقا وغدًا، لم أستطع الحفاظ عليها وكنتُ أدفن عيوبي ومصائب أفعالي تحت ستار من الغضب الدائم عليها، فـ لكي أواري سوءة مُمارستي للاستمناء كنتُ أتعصب وتثور ثورتي لأتفة الأسباب وأوصمها بما ليس فيها وأحرمها من حقوقها الشرعية وأنعتها بالعقيم، على الرغم من أنها إن تزوجت غدًا ستُنجب، كنت أغلف إدماني بعصبيةٍ مفتعلةٍ وحججٍ لا حجة لي فيها وكذب متعمد وأنانية وانعدام عاطفة وقهر وظلم واختلاق المشكلات ليل نهار حتى فاض الكيل بها.

اليوم أنا وحدي أمارس طقوسي البلهاء يلحقني التمني في العلاج أو إيجاد حل يُخرجني من تلك الحلقة المُفرغة، لا أدري ماذا سأفعل بعد اليوم بدونها، لم أذهب إلى غيرها وغالبًا لن أجد مثلها، لقد كنت أحبها وتفوقت بامتياز في خسرانها».

كانت دموعها تنهمرُ ولم تستطع إيقافها، مزيجٌ من الأسى والغضب والحنين والخذلان، تنظر إلى المحطة القريبة التالية ولكن دون حراك، فقرارات المشاعر تُفسد على العقل عمله ونداءاتُ القلب تُعكر أحيانًا رؤية الحقائق وحكمتها، ولعبة الاعتذار برسالةٍ علنيةٍ لم تنطلِ عليها إلا لحظيًا فقط، فالكلمات ما أكثرها، لا ينبني عليها فعلٌ ولا تنبئ عن تعافٍ حين يكون السقوط من النظر يصعب التقاطه.

إِدمانُ الاستمناء

أشيع قديمًا وحديثًا أن:

- العادة السرية تُسبب العمى.
- العادة السرية تُسبب العقم، وتُسبب الجنون وتستنفد مخزون الحيوانات المنوية.
- العادة السرية تُحولك إلى زومبي هائمًا على وجهك بغير هوية.

فيما صرَّح كثيرٌ من الأطباء بضرورة القيام بالعادة السرية بشروط محددة لا تضر بصاحبها جسمانيًا ولا نفسيًا على المدى القصير والبعيد، ومع خشيتي استخدام كلماتي كذريعةٍ لضعفاء النفوس أو فتنة عوام الناس والمُحصنين بإباحة القيام بها على إطلاقها دون شروط سواء للرجال أو النساء لكنت أسردت أدلة جوازها أو على أقصى اجتهاد كراهتها مع عدم تحريمها، نظرًا لتفريغ الشهوة التي قد تضر جسمانيًا ونفسيًا بصاحبها وتدرأ عنه الوقوع في الزنا ومخافة العنت، لأن الضرورات تُقدر بقدرها والأمرُ

إن حدث بشكلٍ مُتزنٍ وصحي ودون مرافقة المواد الإباحية له لهو أمرٌ مباحٌ وصحيٌ لمن تغلبه الشهوةُ ولا يجد لها شرعيًّا سبيلًا.

ولكن الإدمان أو ممارسة المُحصن للعادة السرية بعد الزواج فلا تجوز للمتزوج ولا المتزوجة حال الانفراد، أي أن يستغني بها الشخص عن شريكه.

والمشكلاتُ النفسية المُقترنة بإدمان العادة السرية حقًّا كثيرةٌ وشديدة الأثر وتُؤدي لسرعة القذف ومشاكل الانتصاب خاصة حين تتزامن مع مشاهدة الإباحيات، والتي يؤدي إدمانها لمصائب كثر، فيظل سجينًا للذة المشاهدة أكثر من لذة المُمارسة وشعوره بالدونية ونظرته لشريكته بعدم الرضا؛ فكنْ واقعيًّا: لا عادة بغير مشاهدة إباحيات ولا مشاهدة إباحيات بغير عادة.

المشاهدة مع العادة تُدمر السوية النفسية، ومُهدد فتَّاك لعلاقة زوجية مستقبلية.

في بحثٍ علمي على الدِّماغ وُجد أن نفس المادة التي يفرزها الدماغ عند تعاطي الهيروين هي التي يُفرزها الدماغ عند ممارسة العاة السرية بنسبةٍ أقل، لذلك اعتبره الباحثون نوعًا من الإدمان.



المحطة السابعة عشرة

التعافي
من إدمان الإباحياتِ والاستمناء

الإرادة الشخصية لا تكفي بل هي وبالٌ على المُدمن..

السلوك الإدماني سواء كان مشاهدة المواد الإباحية، الجنس الهاتفي، تعدد العلاقات داخل وخارج إطار الزواج أو الجنس مقابل المال، فإن حالة الاعتياد والسلوك القهري والتوابع السلبية المُتمثلة في الاكتئاب والعزلة والخمول والمزاجية والقلق والضيق ما هي إلا أعراضٌ لا يجب السعي للتخلص منها بل السعي يأتي لحصار المرض نفسه لا العَرض.

فإن شراء علاج لصداع نزلات البرد ما هو إلا مُسكن للعَرض وليس علاجًا للبرد الَّذي هو المرض، فتسليط الضوء على أعراض الإدمان لهو مجرد تسكين لحالة الاعتمادية المرضية المتواطئة التي هي لُب المرض.

والاعتمادي على مادته الإدمانية لا يستطيع التغلب عليها بإرادته، فإرادته هي التي أسقطته في الأساس لتوغله في السلوك الإدماني، لاستخدامه الخاطئ لتلك الإرادة ورؤيته باحتياجه ذلك النهج.

يأتي إدمانُ الإباحيات بأنواعها في الترتيب بعد إدمان المخدرات والخمور نظرًا لضعف أغلبنا أمام تلك الغريزة وعدة عوامل أخرى، وقد يحدث أن يتعافى مدمنٌ من المُخدرات ليسقط في إدمان الجنس والبورنو كمادة أو شيء بديل.

التعافي يحتاج صدق النية ثم طلب المساعدة من معالج- كوتش- إخصائي- جروب دعم، وقطع سبل التوصل للمادة نهائيًا: إنترنت وصحبة ومواد محفوظة وتطبيقات مواعدة.

بل عليك أولًا أن تفتح باب غرفتك...

ولأن المُدمن لا يستطيع مساعدة نفسه كلما اشتدت درجة إدمانه لأن حالة الإنكار كوسيلة دفاع نفسية ستقصيه عن تحمل مسئولية الأمر فتكون طرق التعافي أولًا بالاستعانة بالله والنية الصارمة للإقلاع ثم خطوات العلاج بحصار تلك الاعتمادية المرضية، وعلى حسب السن ودرجة الاستعداد والحالة الاجتماعية ودرجة الإدمان والتعلق ومدى شعوره بالـ (Insecure) وسرعة التعافي تكون خطوات الحصار للمرض مع مُعالج أو طبيب أو مؤسسة أو مُشرف بما يُناسبه من الآتي:

- أحد برامج زمالة المدمنين المجهولين (NA) ذي الـ ١٢ خطوة للتعافي الخاص بالإباحيات.
- العلاج المعرفي السلوكي Cognitive behavioral therapy (CBT).
- علم النفس الإيجابي (Positive psychology) دراسة الجوانب الإيجابية للتجربة الإنسانية التي تجعل الحياة تستحق العيش.
- المقابلات الدافعية (Motivational interviews).
- الكوتشينج.

وصلت عالميا نسبة نجاح خطوات الإقلاع الاثنتي عشرة إلى ٤٦٪، ووصلت نسبة نجاح العلاج المعرفي السلوكي إلى ٢٤٪.

أي أنها- مجتمعةً- تحقق نسبة نجاح ٧٠٪ عالميًا.

قد تبتسم الآن ساخرًا لما بين السطور من مُبالغاتٍ من وجهة نظرك- أنا بحب أتفرج مش أكتر، إيه كل الهري ده- نعم لأنك لا تعي أنك فقط تريد استعادة سيطرة واهمة على الأمر هروبًا من شعور العجز بعدم السيطرة على فعلك كأنك المُتحكم الكامل عن المشاهدة، لماذا إذن لا تستطيع الإقلاع الكامل؟!!!

أولى خطوات التعافي هي تتبع مصدر الألم النفسي وما نجم عنه، فهم وتفسير المشاعر المكبوتة والمغطاة والمدفونة من الإساءة، وحق الطفل أو الشخص البالغ أن تُسمع شكواه وألمه والتعبير عنه، سماع والتعامل ومعالجة المشاعر المُراد الهروب منها، كم من مدمنين حاولوا الإقلاع والتعافي من العرض نفسه من المادة الإدمانية دون علاج جذور المرض ومسببات الإدمان الأصلية.

المدمن مقهورٌ على السلوك في هيئة الاختيار المُطلق، فيظن في نفسه ويظن المُحيطون به أن إدمانه ما هو إلا اختياره المُطلق دون قهرٍ من مسبباتٍ أخرى، فيصمونه بالفسق ويطالبونه بقوة الإرادة.

وقد تتحوَّل الضحية إلى مؤذٍ لأنه لا يعلم سوى تلك اللغة إما أن يكون ضحية أو مؤذيًا، إساءة تضطرك للخضوع والكبت، وانفعالات ومشاعر داخلية تطالب بالظهور والتعبير عنها، مؤذٍ لذاته وللآخرين..

فما بين التعبير عن الحدث هناك يكمن الألم، بين الكلمات أو من ورائها، فمعالجة الإدمان تبدأ بمعالجة الاستياء الذي يقبع وراءه.

«إن اللذة تبقى قذرةً ما لم تُصهر بنار العاطفة»

(سيمون دي بوفوار)

أثرُ النشأة وأزماتُ الطفولة

يبدو أن أزمات الطفولة وآثار النشأة مضافًا إليهما بعض الرتوش تُحدثُ بعض الآثار الناجمة والتي تفرض نفسها بقوةٍ على ساحة العَلاقة الزوجية الجنسية.

فها هو ذا (رامز) بنشأته شديدة التعنت والتي ألقت بظلها على إدمانه فترةً على الإباحيات والتي امتدت لسنواتٍ قبل زواجه لم يكن يُلقي بالًا بآثار ذلك وما يصل إليه تدريجيًا.

أما زوجته والتي تجلس إلى جواره بضحكتها الطفولية لافتة النظر والتي ما زال جسمُها يُحاول الإفصاح عما تعرَّض له من تحرشٍ في الصغر، فالجسدُ لا ينسى ما حدث له، يُسجل في ذاكرته كل صغيرة وكبيرة ليفصح عنها لا إراديًا من وقتٍ إلى آخر.

مشاعر مثل انعدام الثقة وإحساس الضعف والاكتئاب وشعور الذنب والقهر والانطواء والنفور من العلاقة الجنسية الزوجية لهي أبسط نتائج التحرش الجنسي في الصغر، إنها صدمة جنسية آثارها طويلة المدى، وقيل إن ٧٠٪ من البنات اللائي تعرَّضن للتحرش

الجنسي في الصغر ينفرن من العلاقة الجنسية وقد يشعرن بألم شديد وتشنج أثناء المُمارسة.

بينما هناك نسبة أخرى لا ينفرن من العلاقة نتيجة التعرض للتحرش بل على العكس تمامًا فقد يُصبن بالشَّره الجنسي والمُمارسة العنيفة كردة فعل نفسية انتقامية.

وبالعودة إلى رامز الذي يُطارده الآن شبح القذف المُبكر؛ والذي كلما اقترب من زوجته شعرت هي بنوع من النفور بينما هو أسرع القذف وفي دقيقتين يعودان كأن شيئًا لَم يكن.

ولأن المُجتمع يستنكر فكرة الإفصاح عن التعرض للتحرش والخوف من أن تكون السلبيات أعظم من الإيجابيات فلم تستطع هي إخباره بذلك بينما تستغل سرعة قذفه للابتعاد السريع عنه.

ماذا لو كان متفهمًا لأمرها ليُطمئنها ويُعطيها الثقة فيصحبها للتعافي، وماذا لو تفهمت هي سرعته وأعطته الثقة وصحبته وساعدته للتعافي.

فبعد تقبل الشريك وإبداء الدعم وتفهم أن النفور ليس منه شخصيًا بل كردة فعل للحدث القديم، يأتي التدخل الطب نفسي والعضوي والإرشاد النفسي والمشورة من أهم الأسباب للتعافي والتحرر من مشاعر الخوف والاكتئاب والشعور بالعار وحالة انفصال العقل عن الجسم التي تشعر الضحية أن العقل يدرك أن الممارسة الجنسية مع الزوج ليست اعتداء بينما الجسم تستدعي ذاكرته الحدث ويتمسك بحالة الصدمة.

«العائلات الصحية يتعافى أبناؤها من الصدمات»

David Mora

المحطة الثامنة عشرة

التحرش الجنسي

يُنتهك ضحايا التحرش مرتين؛ أما الأولى فهي أثناء التحرش نفسه، والثانية حين يتكتم الأهل على الأمر بدعوى ستر الفضيحة وأن للبوح ثمنًا يُدفع اجتماعيًّا عبر السنين، ضحية التحرش في الطفولة يخلط بين الاستجابة الجسدية والخوف، وبين حق الاعتراض والكبت بالإضافة لمزيج من الشعور بالصدمة والارتباك والحيرة والرهبة، ويبني الضحية مُعتقداتٍ ورؤى حول الآخرين والنفس والجنس والذات الإلهية والعالم ككل.

ويختلط في نفسه العنف والقوة بالحميمية، وتختلط الإساءة بالحب، والجنس بفرض السيطرة والعار والكبت والسرية والذنب، واختصار الذات إلى مجرد جسد، واختصار الحميمية إلى مجرد أداء.

التحرش يعمل على نزع قيمة الذات ويرتبط بديناميَّات القوَّة والبنية الاجتماعيَّة، فغالبًا ما يحدث في اتجاهٍ عموديٍّ من شخص ذي نفوذٍ أو سلطة تجاه شخص في مركز أدنى كالنساء أو الأطفال ذلك أن التراتبيَّة الموجودة في البنية الاجتماعيَّة تصبُّ غالبًا في مصلحة الذكور والرجال.

سجل بحثٌ لمركز تومسون رويترز أن النساء في مصر يتعرَّضن للتحرُّش يوميًّا، والدراسة التي أعدَّتها الأمم المتحدة في العام ٢٠١٣ تشير إلى أن تسعًا من كلٍّ عشر مصريات تعرضن لشكل من أشكال الاعتداء الجنسي قد يصل إلى الاغتصاب.

وعلى الرغم من أن شخصية المُتحرش وما بها من خللٍ في التوظيف النفسي نتيجة عنف تصوراته والنقص الذاتي الداخلي وتصدعات نرجسيته ونظرته عن نفسه فإن التحرش اللفظي والبدني انتهاكٌ لا يُمكن التكتم عليه وعلى أسر ضحايا التحرش دعم ذويهم بكل ما أوتوا من قوةٍ، بل وعلى كل الأسر القيام بتوعية أبنائهم- ذكورًا وإناثًا- من الصغر وإتاحة الفرص لاستقاء التربية الجنسية الصحيحة غير المغلوطة منهم أو من جهةٍ موثوقٍ بها من خلالهم.

كثيرٌ من حالات التحرش الجنسي تعافت تمامًا نتيجة وجود الدعم العائلي والبيئة المُساندة المُناصرة، فالبيئة العائلية الصحية تصنع وسطًا صحيًّا لتعافي أفرادها من الإيذاءات، فهناك عائلاتٌ تدعم الاهتمام والاحتواء والاستيعاب والمساندة، وهناك عائلات تدعم الكبت والإنكار والخوف والرهبة والصمت والمراوغة

والتكتم والخزي والإدانة والتشكيك في الإدراك نتيجة عجز وجهل وفقر الأهل في ألوان الدعم الصحي، فتستعشر الضحية بالغربة بين العائلة والأهل وبينه وبين ذاته، فتعجز الضحية عن التعامل مع الألم النفسي وتشتت المشاعر وعدم قدرته على طمأنة نفسه وتحمُّل الأوجاع النفسية، فتصبح وسيلته الوحيدة هي الإنكار ويستشعر بكُره نفسه وليس المؤذي، ومع زيادة الإنكار قد ينسى المُساء إليه الحدث نفسه نتيجة إزاحته عن الوعي، أو ينفصل عن مشاعر الحدث.

فلا عجب من سقوط ضحية التحرش في بئر النفور الجنسي أو الشراهة الجنسية أو إدمان الإباحيات لما تعززه تلك المواد من سيطرة وقوة أداء وعنف وانعدام الحميمية والمشاعر، وليس بالضرورة كل من أدمن الإباحيات قد تعرَّض في الصغر لتحرش جنسي فقد يكون نوع الإساءة مختلفًا، قد يكون أذى عاطفيًّا أو نفسيًّا أو تنمرًا يحتاج جرحها إلى تطهير وتضميد خاصة أن الطفل في الصغر لا يستطيع تحمل الإساءات كالبالغين فلا دفاعات نفسية مناسبة ولا نضج يدعم قوة التحمل.



المحطة التاسعة عشرة

سُرْعَةُ القَذْفِ

Premature ejaculation

جاءتكما تذكرتان مجانيتان لرحلةٍ في حافلةٍ مُكيفةٍ، وجبات ومشروبات مجانية، ثم فجأة تجدك قد هبطت من الحافلة وحدك فقد وصلت إلى وجهتك أنت وتركتها تُكمل هي وحدها أو لا تُكمل فالأمرُ قد لا يعنيك كثيرًا.

هذا ما يحدث عادةً سواء ترى أن وجهتك هي الأهم أو إذا كنت مُصابًا بالوصول السريع، وفي الحالتين فمَن صحبتها في رحلتك صارت وحيدةً، تبدو الدهشة على وجهها، فيما تتجهم وتغضب هي بدورها لا تدري ماذا عليها أن تفعل وماذا سيحدث بعد ذلك: (أهذا كل شيء- انتهينا إذن؟!!!)

ثم يستشعر البعض بنوع من العار، بينما يستشعر البعض الآخر أن الوصول هو الأهم في الأمر.

لا يخفى على أحدٍ أن سرعة القذف وفقدان شهية المرأة للجنس هما أكثر المشاكل شيوعًا، الـ PE أو القذف البكر عندما يصل ٣٠٪ من الرجال للذروة في خلال دقيقة واحدة.. الباحثون في جامعة (Liege) ببلجيكا قاموا باستطلاع ٤٩٢ رجلًا تتراوح أعمارهم بين ١٨ و٧٤ عامًا و٨٠ من شركائهم من النساء ووجدوا أن العديد من المعتقدات السائدة حول PE خاطئة، فإليكم الأسطورة:

- الأسطورة: يعاني مرضى PE من القلق دائمًا.
- الحقيقة: الرجال الذين يُعانون من PE لديهم مستويات القلق في المعدل الطبيعي.

- الأسطورة: إذا كان لديك PE فأنت كذلك دائمًا ومع أي امرأة.
- الحقيقة: إنها المشكلة غالبًا ما تكون ظرفية قد تحدث مع امرأةٍ دون أخرى أو مع نفس المرأة بعض المرات فقط دون غيرها.

- الأسطورة: PE يتناقص مع تقدم العمر.
- الحقيقة: لا يزال معدل انتشار الـ PE ثابتًا بشكلٍ ملحوظٍ من سن المراهقة إلى عمر ٥٠ عامًا، ثم يرتفع إلى الأعلى قبل أن يستقر مرة أخرى.

- الأسطورة: أصبح علاج PE طبيًّا هو مضادات الاكتئاب بجرعةٍ منخفضة.
- الحقيقة: مضادات الاكتئاب لا تُعالج ولا تُعلم التحكم، بل تطيل المدة قليلًا فقط.

تتأثر سرعة القذف بثلاثة أشياء: حالة صحية- حالة نفسية- طبيعة العلاقة.

الحالة الصحية والعوامل البيولوجية التي تستدعي تدخلًا طبيًّا:

- مستويات هرمونات غير سليمة.
- مستويات ناقلات عصبية (Neurotransmitters) غير سليمة.
- مُنْعَكِسات (Reflexes) غير سليمة في جهاز الدفق.
- اضطرابات في الغدة الدرقية (Thyroid gland).
- اضطرابات في غدة البروستاتة أو الإحليل (Urethra).
- اضطرابات في جهاز الأعصاب المركزي (بعد التعرض لصدمة Trauma).



الحالة والعوامل النفسية والتي قد تستدعي تدخل الطب النفسي:

- اضطرابات ما بعد الصدمة
- القلق المُفرط
- الوسواس القهري
- الاكتئاب
- إدمان الإباحيات

***

طبيعة العلاقة:

سوء وصعوبة التواصل- الضغوط المستمرة- الخلافات والنزاعات المُستمرة.

في حالة عدم وجود سببٍ طبي فيمكن استخدام عدة تقنيات منها:

- تقنية الضغط أو العصر:

والتي ابتكرها العالمان (Masters-Johnson technique) وسُميت باسميهما من الطرق الأكثر نجاحًا وبمساعدة الزوجة باستخدام يديها والاتفاق مع زوجها أن يقيم حركة يدها على القضيب، يقيم من ١: ١٠ سرعة صعوده واقترابه من نقطة اللاعودة (Point of No Return) وحين يصل للتقييم ٧ ينبهها أن تتوقف عن الحركة مع الضغط أعلى القضيب، التكرار

اليومي والارتكاز في ذلك على تنظيم النَّفس وتهدئة الرغبة قبل نقطة اللاعودة، وبتكرار نفس العملية ما لايقل عن ثلاث مرات قبل السماح بالقذف وتكرار ذلك يوميا لتقليل الحساسية تجاه الأمر والسيطرة على السرعة المُفرطة.

- تقنية التشتيت (Distraction):

فتشتيت الانتباه قبل نقطة اللاعودة وتنظيم الأنفاس في كل مرة، وتكرار التشتيت الذهني مع تقنية الضغط ما لا يقل عن ثلاث مرات قبل السماح بالقذف.

- تقنية اللامركزية الحسية:

يُمكن للمرأة فيها أن تتعامل مع جسمه بالكامل دون الاقتراب من العضو الجنسي، وقد يستخدم البعض جرعاتٍ مخفضةً من مُضادات الاكتئاب أو بعض أنواع التخدير الموضعي.

تمارين كيجل
(Kegel Exercise)

التمرين الذي يحمل اسم الدكتور أرنولد كيجل، هو تمرينٌ يقوم على قبض وبسط عضلات قاع الحوض لاستعادة قوتها حول المهبل أو القضيب.

التمرين شائعٌ للنساء، ولكنه هنا أولًا للرجال خاصة المصابين بالقذف المبكر..

للرجال:

يقوم بها الرجالُ لتقوية العضلات العانية العصعصية والعضلات الأخرى في غشاء الحوض، وتساعد في تحقيق انتصابٍ أقوى وكسب مزيدٍ من السيطرة على القذف، والهدف من هذا قد يكون مماثلًا لهدف تمارين النساء المُصابات بضعف قاع الحوض لزيادة السيطرة على الأمعاء والمثانة والوظيفة الجنسية.

في العام ٢٠٠٥ أظهرت بعضُ الدراسات أن تمارين قاع الحوض يمكن أن تُساعد على استعادة وظيفة الانتصاب لدى

الرجال المُصابين بضعف الانتصاب وبأن هناك فوائد كبيرة لمشكلة سرعة القذف، ومن الممكن أيضًا أن تقوية قاع الحوض قد تسمح لبعض الرجال لتحقيق شكلٍ من النشوة الجنسية دون السماح بالقذف، هذه الممارسة ترفع الخصيتين وتقوِّي عضلات الخصية، وكذلك العضلة العاصرة الشرجية، لأن الشرج هو المنطقة الرئيسية التي تنشط عند القيام بتمارين كيجل وهذا لأن العضلات العانية العصعصية تبدأ حول فتحة الشرج وتصل إلى العضلة العاصرة البولية.

وللنساء:

تؤدي غالبًا عوامل مثل الحمل والولادة، والشيخوخة، وزيادة الوزن، والعمليات الجراحية إلى ضعف عضلات الحوض، وتفيد تمارين كيجل في استعادة قوة عضلات قاع الحوض والرحم والمثانة وشد الأنسجة.

التمرين قائمٌ على تشديد وانقباض عضلات قاع الحوض لمدة ٥ ثوان، ثم الاسترخاء لـ ٥ ثوان أخرى وتكرار الأمر حوالي ٥ مرات متتالية والتكرار ٣ مرات يوميًّا، مع تجنب حبس الأنفاس وتجنُّب انقباض وارتخاء عضلات البطن والفخذ بدلًا من عضلات الحوض.

الزّوج البائـــسُ

أما (نديم) فيجلس شاردًا، إلى اللا شيء ناظرًا، تدورُ الأفكارُ في رأسِهِ كالرَّحى، ثم يقطعه من شروده كل حين صوتُ هاتفه متابعًا عمله؛ عملاء ومديرون وزملاء عمل، يبدو أنه قد ترك كل شيء ليستجمَّ فترة، وعلى الرغم من ذلك يترك هاتفه متاحًا، ربما سيغلقه ما إن يصل، وربما سيفتحه ليطمئن على أبنائه من حينٍ إلى آخر، فزوجته الآن في بيت أهلها حتى عودته، على الرغم من تمنيه داخليًا ألا يعود..

يقول: إنها لا تُحسن استقبالي ولاتبتسم في وجهي، لماذا لا تُراسلني إلا لتُخبرني بنفاد أرفف الثلاجة، أو قائمة الأدوات المكتبية!! صوتها كأحد زملائي في العمل، من عام ونصف العام ابتعتُ لها ملابس الرقص ولم تمسها قط، لا تلقي بالًا لرائحتها أو نظافتها الشخصية من الأساس، لماذا قد لا يهتم شخصٌ بكونه نظيفًا مبتسمًا؟!

إنها لا تصل للأورجازم أغلب الأوقات، وكثيرة الشكوى، دائمة ادعاء التعب والمرض، وصدِّقي أو لا تصدِّقي؛ لا تزال مُقتنعة أن الطريق إلى قلب الرجل معدته وأن رغبتي هي أمرٌ حيواني بحت وأن كل الرجال خائنون: (معرفش إيه علاقة ده بالموضوع بس هي شايفه كده عادي)، بل والأدهي تطلب الطلاق في اليوم مرتين: (مرة الصبح ع الريق ومرة بالليل)، كبسولتان يوميًّا حتى تمدني بجرعتي اليومية من البؤس المُمنهج.

ترى وجهي لتقول:

نسيت البامبرز والعيش؟

خلص عشان ورايا غسيل.

أنا تعبانة طول اليوم مع العيال.

هرموناتي مش متظبطة.

إنت عارف إني برج الجوزاء ومودي فوق وتحت.

بكتب بوست وجاية.

إحنا مش لسنا كنا مع بعض الشهر اللي فات، فأقولها لأ دا كان السنة اللي فاتت!!

محدثًا نفسه: لا أريد العودة، فإلى أي شيء سأعودُ وأنا أخفق في عملي ولا أصلُ للإنتاجية المطلوبة لقلة تركيزي، ولا أهتم بالأولاد كما ينبغي، وأغلب نقاشي معها يبوءُ بالفشل بل بالنكد المركز، صرتُ دومًا غاضبًا ومزاجي عكرًا وكأنه حق عليَّ العذاب، أأبالغ؟ ربما؛ لكني أشعرُ أنني أعاني اكتئابًا شديد الوطأة يزهدني في الحياة.

المحطة العشـــرون

أنوثـــــة

نشأ الكثيرون على الاعتناء بأجسامهم ومظهرهم فقط في حالة (الشَّوَفان) في المناسبات حين نعلم أنه سيرانا الآخرون، كنا نرى الأمهات داخل البيوت يربطن شعرهن بما يُسمى (بونيه) ولا يسدلنه، ولا يتعطرن إلا نادرًا وملابس المطبخ هي ملابس النوم أحيانًا، ومهام المنزل والمطبخ هي الأولوية، والتي تعمل منهن خارج المنزل حِملها وانشغالها مُضاعف، منهن النظيفات نعم ولكنهن لم يقمن بتوعية بناتهن عن معاني الأنوثة والنظافة الأساسية وطرق التجمل والتزين، بل ومنهن الكثيرات اللاتي يفعلن العكس ويثبطن في فطرة بناتهن الأنوثة ويعتبرن ذلك من العيب حتى داخل المنزل: (عيب تحطي روج- ما تقفيش أدام المراية كثير- إيه اللي إنت مهبباه في نفسك ده- مغرقة نفسك برفان كده ليه- ذاكري وسيبك من المراية- إنسي إنك تلبسي جزمة بكعب-

كوافيرة إيه اللي عايزة تروحيلها في السن ده- خشني صوتك وما تعمليش زي البنات المش متربية- البنت المحترمة ما تضحكش كده- دكتورة نسا إيه اللي تروحيلها وإنتِ لسه بنت- جيم إيه اللي تنزليه تعالى نضفي البيت واتعلمي الطبخ أهو حاجة تنفعك- اللي أدك عندهم عيال وإنت عمالة ترقصي- كلي وأملي كده بدل ما إنت معصعصة).

تنشأ الفتاة منفصلةً عن أنوثتها لا تعلم كيف تنعم بها وما احتياجات تلك الأنوثة وما سماتها، لا تعلم كيف تختارُ ملابس بيتها فعلى الرغم من أنه قد تمتلئ خزانة الملابس بعشرات القطع ذات الذوق الرفيع مرتفعة الثمن، وعشرات القطع المُشتراة أونلاين لتصميمها الفريد على صفحات الإعلانات هنا وهناك، نختار ما يُعجبنا ويلفت الأنظار بغض النظر عما يُناسب شكل أجسامنا، فلا مراعاة ما الذي يُبرز جمال الخصر والأرداف أكثر أو ما الذي يُناسب شكل النهدين ولا يُفسده أو نوع الثياب الذي يلائم شكل البطن ولا يبرزه والذي يُلائم شكل حمالات الصدر تحته والذي يُلائم لون البشرة والذي يُحدد المفاتن ولا يطمسها.

لا تعلم كيف تستخدم أو تتدرب على استخدام طبقات صوتها والتحكم في نبرته، كيف تعتني يوميًا بنفسها وجسمها وصحتها ونفسيتها، كيف تتفنن في التزين واختيار حليها وتلك الوشوم غير الدائمة أين تضعها، كيف تُعامل زوجها خارج نطاق

الطبخ والغسيل والتنظيف ومسئولية الأبناء، كيف تكون أنثى وزوجة لرجلٍ وليس فقط أمًّا.

لا تعلَّم ما هو التغنج والإغراء أو كيف تتدرب عليه؛ نعم إنها مهاراتٌ إن لم تكن موجودةً فيمكن اكتسابها والتدرب عليها، يمكنك التدرب على الدلع والرقة واكتشاف الأنوثة وإبرازها واستخدامها والتمتع بها.

كذلك رسوخ فكرة أن الرياضة مرتبطةٌ بزيادة الوزن، فلا نهتم أو نشترك في الجيم إلا مع زيادة الوزن، فما الداعي إن كان وزنك مثاليًّا أن تمارس الرياضة؟!

إنه الأندروفين.. هذا الساحر مضاد الاكتئاب ضابط المزاج.

ليس الأندروفين فقط ما يجعلنا نتريض، بل إن اللياقة البدنية والجسم المشدود والشكل المُتناسق والمحافظة على القلب وبناء العضلات وتوازن الهرمونات وتفريغ الطاقة لسببٍ أدعى، الرياضة المُستمرة تعني صحةً أفضل ومناعةً أقوى وملامح أصغر ومزاجًا أحسن وثقةً أعلى ولياقةً أكبر.

حتى ضيقي الوقت كثيري الانشغال يستطيعون ممارسة الرياضة داخل البيت أو أثناء الذهاب للعمل أو العودة سيرًا على الأقدام أو حتى أثناء مهام المنزل والتنظيف، فمن أمتع الرياضات لمن تمل سريعًا هي الأيروبكس والزومبا والرقص بأنواعه.

❦

قلدي وافتعلي سمات الأنوثة حتى تتقنيها، اكتسبي المهارة حتى تشربيها، اعلمي احتياجاتك وكيف تشبعيها، وتقديم الدعم والوصال وحُسن التبعل من شيم الطائعات فافعليها، لا تسترجلي! استغلي طبقات صوتك واستخدمي الغنج والسفور فيها، وإن حاولت هرموناتك إقناعك بافتعال النكد فلا تصدقيها، تعلمي الرقص بإغواء وأظهري الأنوثة ومعانيها، أتقني اختيار الأوقات المُناسبة مع زوجك أو تعلمي كيف تقتنصينها، وملابسك وزينتك كيف تختارينها، وعطرك- يا عزيزتي- تاجك ورونقك وأنوثتك ونقطة قوتك فلا تُعتقيها، والرياضة جمالك ورشاقتك ورأس مالك فيها، تجددي وابتكري وثوري على النمطية واقتليها، والود والتقبل والحميمية لا تتركيها.

الأنوثة ليست قشورًا ظاهريةً فقط، بل سلوكًا وفكرًا ونفسيةً، ثقافةً واهتمامًا وثقةً ووعيًا، قبول النفس وتطويرها وإكسابها نضجًا، تفاؤلك ومرحك، رقتك ودلعك، اهتمامك بجسمك ونفسك وفهمك ووعيك.

النظافة الشخصية

في استبياني الشخصي وفي كثير من الاستبيانات والاستشارات كانت أغلب شكاوى الزوجات من رائحة العَرق والفم الكريهة بعد شكوى إهمالهن عاطفيًا وإهمال وصولهن والتخيلات الجنسية لدى أزواجهن، إحدى أكثر الحالات نفورًا كانت لزوجة أثناء جلساتها معي كانت تقول لي: ما بيستحماش خالص وأنا اللي لازم أشده وأدخل أساعده وأقصله ضوافره عشان يرضى يستحمى.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (حق لله على كل مسلم أن يغتسل في كل سبعة أيام يغسل رأسه وجسده).

كذلك كثير من شكاوى الأزواج حول عدم الاهتمام بشكلٍ عام؛ رائحة وملابس وتعاملًا وحتى نبرة الصوت، طبعًا تلك الشكاوى تأتي بعد شكواهم ببرود زوجاتهم الجنسي وعدم الاستجابة واستنكار بعض طلباتهم الجنسية.

وبعد أن كانت هناك حالة من الحرج في بداية العلاقة للتنبيه على بعض الأمور مثل النظافة الشخصية صار الأمر عند الكثيرين أنه لا استجابة حتى بعد التنبيه والطلب المباشر.

إهمال صحة ونظافة الأسنان شائعٌ بين الجنسين ويُسبب رائحة الفم، في حين أن المشكلة تنتهي بمعالجة تسوس الأسنان واستخدام خيط الأسنان والغسول اليومي وبخاخات الفم، والاهتمام بترطيب الفم وإفراز اللعاب بالعلكة خالية السكر بدلًا من الجفاف الذي يُسبب نمو البكتيريا، فقد كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا دخل بيته بدأ بالسِّواك .

نظافة الأعضاء الجنسية للجنسين متشابهٌ فاستخدام الصابون يضر بالمنطقة ويزيد نمو البكتيريا؛ لا بد من غسول حمضي وليس قلويًا حتى لا يخل بتوازن البكتيريا النافعة على الجلد ويكوِّن الرائحة، ويُراعى الاهتمام بالثنيات بعد إزالة الشعر والتجفيف الجيد للحد من نمو البكتيريا الضارة والتي أرى أنه من الأفضل استخدام مناشف المطبخ الورقية لأنها أكثر سُمكًا ومساحة، وارتداء الأقطان للحد من الإصابة بالأمراض الفطرية والالتهابات لا سيما فترة الحيض.

بعض الرجال لا ينتبهون لنظافة ما تحت غلفة القضيب وما يتراكم عليه من لخنٍ وهي مادة بيضاء دهنية طبيعية من الجلد، ويؤدي تراكمها لرائحة كريهة ثم يطلب من زوجته القيام بالجنس الفموي.

وبعض النساء لا ينتبهن للنظافة بين الثنيات ومنطقة الشرج وتحت الصدر، ولا يستطعن التفريق بين الإفرازات الطبيعية والمرضية المكونة للرائحة.

إزالة الشعر بالليزر من أنجع التقنيات لبشرةٍ أفضل ونظافةٍ مستمرة..

كذا العناية باللحية وغسلها وتخليل مستحضر التنظيف بها خاصة بعد تناول الطعام، والحرص على وجود أدوات حلاقة خاصة والاهتمام بشعر الرأس نظافةً ورائحةً وبريقًا، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (من كان له شَعْر فليُكرمه)..

ووفقًا لبعض التقييمات فإن ٢٩٪من الرجال و١٢٪ من النساء لديهم مشاكل في رائحة أصابع القدمين، نظرًا لارتداء الأحذية المُغلقة بالكامل، وعدم الانتباه إلى ما بين الأصابع وينفر من ذلك محبو تقبيل ولعق أصابع الأقدام كتفضيلٍ شخصي لديهم.

الجمعية الأمريكية لعلم الأحياء الدقيقة قامت بإجراء دراسةٍ على غسل اليدين سنويًا في المراحيض العامة بما في ذلك مراحيض متحف شيكاغو للعلوم والصناعة وغيره الكثير، ووجد الباحثون أن ٧٧٪ من الرجال يغسلون أيديهم بعد استخدام المرحاض مقابل ٩٣٪ من النساء، و٧١٪ من الرجال يغسلون أيديهم قبل لمس الطعام مقابل ٨٣٪ من النساء.

إن ألف باء رائحة الجسم هي الاستحمام المستمر والتخلص من رائحة العَرق، لن يخفي فرط العطر على ظاهر ملابسك بالخارج رائحة العرق البشعة بالداخل، مستحضرات التخلص من الرائحة أهم من التعطر؛ مستحضرات زهيدة الثمن وحتى المُسبب للتهيج منها يُمكن استبداله ببعض المواد الطبيعية كمادة الشبة أو الليمون إن تحملته البشرة.

وكان عليه الصلاة والسلام يتطيَّب لنسائه؛ قالت عائشة رضي الله عنها: كنت أُطيِّب رسول الله صلى الله عليه وسلم فيطوف على نسائه، ثم يُصبح مُحْرِمًا ينضخ طِيبًا.

وقال ابن القيم :وكان صلى الله عليه وسلم يُكثِر التطيب ويُحِبّ الطيب .

وترطيب البشرة بعد الاستحمام ببعض قطرات من الزيوت الطبيعية لمن السلوكيات اليومية المهمة، كذلك التهوية الجيدة للشعر، وصنفرة بشرة الوجه والجسم، وتناول الفيتامينات والمعادن، وشرب الكثير من الماء، والعناية بالكعبين وترطيب الشفاه، ونظافة الأظفار.

وعن عائشة قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (عشر من الفطرة؛ قص الشارب وإعفاء اللحية والسواك واستنشاق الماء وقص الأظفار وغسل البراجم ونتف الإبط وحلق العانة وانتقاص الماء)، البراجم: الجلد فوق مفاصل الأصابع، وانتقاص الماء: هو الاستنجاء.

قال تعالى: (والله يُحب المُطهرين).

وقال: (إن الله يُحب التوابين ويُحب المتطهرين).

كان ابن عباس: إني لأتزين لامرأتي كما تتزيَّن لي، وما أحب أن أستنظف ـ آخذ ـ كل حقي الذي لي عليها، فتستوجب حقها الذي لها عليَّ، لأن الله تعالى قال: (وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ).

هو ينظر للمسألة نَظْرَة موازنة ، فإنه إذا أخَذَ الحقَّ كاملًا لزِمه أداء الواجب كاملًا .

ويقول محمد بن الحنفية: وإنهن يَشْتَهين منَّا ما نَشْتَهيه مِنْهُنَّ.

احتياجاتُ الرُّجولة والأنوثة

الرَّجل يحتاجُ

- أن يُقدم: (كلمتك هاتمشي- مش هاكسرلك كلمة- لقيت رأيك صح).
- أن يُحتاج إليه: (محتجالك- أنت أحسنَ واحد ممكن يساعدني- أنا واثقة أنك هاتكون جمبي؛ خاصة الاحتياج للجنس والمبادرة)، عوضًا عن: (أنا اللي شايلة الشيلة لوحدي- بقبض زيي زيك- من إمته بتساعدني).
- أن يُستكان بين يديه: (الاستكانة طمأنينة بين يديه دون ضعف قبول الإساءة والأذى، استشعار الرجل بـ (استكانة الضعف) يسمح له بالإساءة لها ولكن (استكانة الاختيار) فأمر آخر، فالمرأة تُقاد وتستكين باختيارها وليس عن قلة حيلةٍ منها.

الأنثى تحتاج:

- أن تأمن: فلا يكون الحامي هو مصدر التهديد.
- أن تُستكشف: يلاحظ جمالها وبذلها وتفاصيل شخصيتها وتفضيلاتها.
- أن تظل مرغوبةً ويبذل من أجلها: في عينيْه ترى بقاء رغبته إليها وتفضيله لها.

تحتاج الرجولة أن يستشعر الكفاءة في العلاقة الجنسية وتحتاج الأنوثة أن تستشعر بقاء رغبته فيها في العلاقة الجنسية.

لذا، فأكثر ما يجرح الرجولة استشعار عدم الكفاءة وأنه لا يُحتاج إليه وأكثر ما يوغر صدر الأنوثة استشعار عدم الرغبة فيها أو تقبيحها.

التنمر على الرجولة والأنوثة:

يتنمر بعض الأزواج على زوجاتهم حتى لو حاولت تطوير الحس الأنثوي لديها فتجده بعد مجهودٍ مُضنٍ منها: (أنتِ فاكرة لما تصبغي شعرك هاتبقى شبه شاكيرا- لابسة جلابية نانسي عجرم بصي على كرشك في المرايا).

وتتنمر بعض الزوجات على أزواجهن: (أنت فاكر نفسك لما عملت الشويتين دول بقيت خطر يعني- بتروح الجيم عشان تلفت نظر الستات بردو ما بتفكرش إلا في غرايزك).

سياسة التعزيز:

كانت الزوجة كلما عاد زوجها من العمل استقبلته فرحةً داعيةً له شاكرةً على عطائه وما اشتراه للبيت، ففي كل مرةٍ تعمه بخالص التقدير والامتنان فيستشعر الرجل أهميته ولا يدخل بيته إلا وفي يده شيء ولو حقيرًا.

وكانت زوجة كلما عاد زوجها من عمله استقبلته بالسؤال عما إذا كان نسي الخبز أو الفاكهة، وتقول: (مفيش مرة أطلب حاجة وتيجي كاملة؟!!)، فما كان منها إلا إحباطه الدائم وقلة عطائه.

سياسة التعزيز في الجنس سحرية فمفعولها قد تخطى عمل جلب الحبيب ورد المُطلقة، ففي الجنس حين تُعبر عن تقديرك للآخر أثناء العلاقة وبعد انتهائها كنوع من أنواع الانبهار والتقدير والامتنان فإنك تصنع بذلك صرحًا وتصب فيه الرصيد صبًّا، تعزيز ما تم عمله يؤتي أكله دائمًا فيزداد الآخر في صنيعه لما وجده من تقدير.

وتقدير فعل الرجل من امرأته يصب في صورته عن نفسه ورضاه عن ذاته، فالزوجة التي دائمًا ما تُصدِّر لزوجها عدم رضاها وعدم أهمية الأمر برمته لها يصيبُ الرجل بنوعٍ من أنواع القهر والإحباط وخيبة الأمل.

وتقدير فعل المرأة من زوجها يُحرز هدفًا في قلبها مباشرةً، خاصة بعد الإنزال وقبل الاستغراق في النوم حتى لو كان شكل التقدير مجرد حضنٍ بسيطٍ وإهمال ذلك بإعطائها ظهره والاستغراق في النوم يشعرها باستخدامها كأداةٍ أدت المهمة وانتهت.

المحطة الواحد وعشرون

متى يقبلن أجسادهن!!

أتعلمين أنك تضعين بنفسك على نفسك شروطا لقبولها، وتنظرين في مرآتك رافضة ربما حجم أنفك أو رقة شفاهك أو لون بشرتك.

فماذا تركت للآخر؟!

ما أملاه علينا العالم تشرَّبناه وتشبَّعنا، لا نرى مواطن الجمال والاستمتاع بل علينا أن نواكب دومًا كل جديد فقط لنُقبل.

نخشى على أنفسنا دومًا، نخشى (الرفض)، فالرفض هو أكبر وأقدم خوف يسكننا، أقدم ذعر يوقد سعينا وربما تورطنا وحماقاتنا، تعمل مراكز التجميل على الخوف من الرفض، يأتي الجميع على أبوابها مكتوبًا على جبينهم: (أسعى للتقبل أسعى للمثالية)، لا عليك فأنا أدرك أنه أمرٌ مرعبٌ أن تكونَ مرفوضًا أو أن تشعر بأن هناك مَن هو أفضل، خاصة إن شعرت بذلك النساء،

فقد جُبلن أيضًا على حب التزين بكل ما أوتين من قوةٍ وينشأن على ذلك: (أو مَن يُنشَّأ في الحِلية).

المجتمعُ حولنا يزج صارخًا في النساء: (هايبص برا- هايقارن- انفخي شفايفك عشان تبهريه- اتشقلبي عشان تملي عنيه).

لا بأس، لن آخذك خارج هذا الصندوق كثيرًا بل سأكون على حافته حتى إن أردت الشقلبة فستستطيعين ذلك خارج وداخل الصندوق، ذلك الصندوق الذي مُلئ عبر السنين بمعايير ومقاييس عالمية لتقبلي بها نفسك وتفهميها لتثقي بها حتى تثقي أنك مقبولة من الآخر، حتى فاض جسدك وروحك بـ (أنت غير كافية- جسمك غير لائق- بك شيء يحتاج التغيير- لست جميلة كفاية- لونك مرفوض).

البت بتاعة إعلان الفانلات شفايفها كبيرة لازم أروح أنفخ عشان جوزي ما يبصش برا.

= هو إيه علاقة الشفايف الكبيرة بالفانلات؟!

إعلان تغيير لون العين بكام لو سمحت؟

= Inbox

يا بنات هي الضوافر الإكريليك حرام ولا حلال؟

= سيبك م الضوافر اعرف مركز بيشد الحواجب يلزقها في القفا.

نحت الجسم والمؤخرة البرازيلية أرخص من تغيير لون العين!!

= حضرتك دي عينك يعني لما أقولك ١٥٠ ألف جنيه يبقى رخيص.

إن كنت تظنين أنني لا أسأل ويقال لي (Inbox) فقد أسأت فهمي، ذلك الهوس الذي أصاب الجميع هو ما أحدثك عنه، فلا شيء يكفي، كل ما حولك يزج بك صارخًا «عليك المواكبة- سيقارنك بغيرك- لا تهدئي».

ولكن قبل أن تستكملي حالة الهرولة المُستمرة وتتبع القبول المشروط دومًا عليك الاهتمام بك صحيًا ونفسيًا، فكم ينال جسدك من الرياضة والتمرن!! كم ينال من عدد ساعات النوم والنظافة الشخصية!! هل يحتاج جسمك إلى الفيتامينات والمعادن؟! كم كوبًا من الماء تشربين؟ ما نوع طعامك؟ كيف يمر يومك؟ مَن تصاحبين؟ كيف حال ضحكتك؟ ما أخبار نفسيتك؟ ما أثر الضغوط عليك؟ ما لون الوجود في عينيك؟

متى تُعاملين جسمك كشخصٍ تُحبينه تعتنين به قلبًا قبل قالبًا!! متى تتقبلينه حتى تستشعري نتائج اهتمامك!! متى تكفين عن المُقارنة وتتعاملين معه بهدوء وتريُّث، قبولك له سينعكس على أفعالك ستشعرين بتقبل الآخر له، نظرتك لجسمك هي المُنطلق وثقتك في نفسك تظهر دومًا على وجهك ولغة جسدك، المهزوزات

قليلات الثقة يظهر ذلك في لغة أجسادهن وينتقل إلى الآخر فورًا فينتابه نفس الشعور.

ذلك الصوت الداخلي أن (واكبي) لا بأس به (بمقدار) مقدار لا يضرك، لا يرهقك، لا يضنيك، لا يصيبك بالهوس، لا يكدر حياتك، بل المقدار الذي يُضفي رتوشًا لطيفة على لوحتك الجميلة المقبولة في الأصل، ذلك القالب الواحد الذي يدخل فيه الجميع فيخرجن كلهن شكلًا واحدًا نفس درجة انتفاخ الشفايف ونفس حجم الخدود ونفس حجم الخصر والأرداف والصدر، أين التفرد هنا؟! أين تراكِ فيهن؟!

أنا أقبل نفسي بشفاهي الرفيعة وأرى فيها جمالًا ودليلًا على شخصيتي، وأقبل بعض علامات تُخبرني بأني امرأةٌ أو أم، وأقبل تقصف شعري وأرى في كل سنتيمتر منه جمالًا لا يُضاهى بعد أن كنت بلا شَعْرة واحدة أثناء مرضي السابق، نعم أريد مواكبة بعض الأمور وأعمل على ذلك لكن دون هوسٍ، دون ضغط، دون شروطٍ لتقبل شكلي.

ها أنت ذا دخلت (Inbox) وتغيرت بعض من ملامحك هلا تركزين معي لتري مواطن استمتاع جسدك الآن.

درسنا كيف يحدث التكاثر بيولوجيًا، ومما تتكوَّن الأجهزة التناسلية، وتمتلئ المواقع بـ (كيف تسعدين زوجك في ١٠ خطوات، وكيف ترضين شريكك في السرير، كيف تتفننين مع زوجك، وكيف تبهرينه حتى لا ينظر لغيرك).

فهل أنتِ على اطلاع كيف يعمل جسدك! كيف يصل لأعلى استمتاعٍ ممكنٍ! كيف تستخرجين أقصى طاقة به! كيف تجعلين الآخرَ يكتشفُ أغواره كما تحبين قبل أن يغزوه! فإن كنت لا تعلمين فكيف سيعلم هو، إن كنت لا تستطيعين التعبير عن جسدك واحتياجاته فستتركيه يعثر بتصوراته ومكتسباته من الإباحيات كمصدر معلومات.

اكتشفي تلك التفاصيل عن طريقه؛ من ثم أخبريه، عبري عن شهيتك لأفعاله وفي أي الأماكن في جسدك، انطقي عوضًا عن جلدك وعبِّري عن أكثر الأماكن احتياجًا وطلبًا وبالكيفية التي ترغبين، لا يُقصيك عن ذلك خجلٌ ولا حرج ولا مُعتقد ولا حديث نفس.

وأنت- سيدي- وأخص بالذكر الفنانين، أصحاب الشغف الرفيع، الذين لا يكتفون بالحميمية كأداء أو إثبات قوة، اثبت سيطرتك وفحولتك إن أردت لا بأس لكن أضف على ذلك مذاقًا أشهى لترى كيف يكون الانغماسُ والتيه في عينها، كيف لفنان رسم لوحة بعنوان: (هل من مزيد؟) حال إعادة اكتشاف جسدها، حيث لا مكان لافتعال التأوه حين تسمعه ينبع من نخاع عظمها، ولا مجال للرتابة حين ترى النهم على كل أوصالها وغياب حدقتيْ عينيْها.

لنعيد الاكتشاف من جديدٍ، لنزيل ما غمره العيب والعُرف وربما التحيز والتهميش أحيانًا أخرى.



لا يعلمن جيدًا أجسادهن!

«الجدار المهبلي هو في الواقع امتداد البظر»

(O'Connell)

ولأن الأعضاء الجنسية للرجل أوضح وأقل تعقيدًا من المرأة، لذا فالحديث ها هنا عنها، لتعلم ما لم تعلمه قبلا عن جسدها، فالكثيرات لا يعلمن أجسادهن.

حتى ومع الطفرات العلمية والتعليمية يبقى الحديث الأكبر عن الانتصاب والإيلاج والقذف لدى الرجل، وعن الحيض والتبويض لدى الأنثى، فأين الحديث إذن عن رعشتها واهتزاز أوصالها وترددات صوتها حال وصولها؟!

قد يعلم الجميع ما هو البظر، ولكن الندرة هم مَن يعلمون حقيقة ماهيته دون أفكارٍ مشوهةٍ أو منقوصةٍ، دون الانخراط فيما أنه هل علينا ختان الأنثى أم تركها تشعرُ، أو ماذا تكون كينونته وماهية وظيفته!!

البظر هو النقطة العليا لالتقاء الشفرين الداخليين....

ولكن هذا التعريف هو فقط غيضٌ من فيض.

عضو لا يُساوي حجمه قدر تعقيده، دعني أخبرك أنه يبلغ عميقًا من ٩ إلى ١٢ سم، فالبظر والقضيب لهما نفس البنية التشريحية مع بعض الاختلافات الطفيفة، فالجنين من الأسبوع العاشر وحتى الرابع عشر تتطور أعضاؤه، فمن نفس النسيج قد يُنتج قضيبًا متجهًا إلى الخارج أو تتجه الأنسجة إلى الداخل لتشكل بظرًا.

قد يختلف الحجم واللون ولكن يبقى هو العضو الجنسي الرئيسي لدى النساء، والذي- شئنا أم أبينا- يخضع للمفاهيم الاجتماعية في مدى أهميته ودوره وتعديله واستئصاله، ويخضع للافتراضات والمُعتقدات حول حجمه وعمقه، ويخضع للتشريح الطبي حول شكله الجمالي ووظيفته.

لعقودٍ من الزمن اعتبر البظر عضوًا غير وظيفي، فما الحاجة إليه للإنجاب والتكاثر، ذلك قبل أن يُكتشف أن النهايات العصبية تُحيط به بالكامل.

تلك الوفرة في النهايات العصبية تجعل منه العضو الجنسي الأكثر إثارةً والوصول للذروة والإشباع سواء يدويًا أو فمويًا أو غير ذلك، وقد يؤدي الإيلاج إلى احتكاكٍ غير مباشرٍ به، واستثارة البظر مع الإيلاج يصلان المرأة لقمة المُنحنى الصاعد بضراوة.

حتى إن تلك النقطة (G Spot) ما هي إلا جزءٌ داخلي منه، والتي لا يصل عن طريقها إلا حوالي ١٨٪ فقط من النساء وهي النقطة الواقعة على بعد من ٢: ٣ بوصات من بداية المهبل على الجدار الأمامي.

كان ماسترز وجونسون أول مَن قررا أن الهياكل البظرية تُحيط وتمتد على طول الشفرين، عند دراسة دورة الاستجابة الجنسية للمرأة لتحفيزٍ مختلفٍ، لاحظا أن كلا من هزات الجِماع عن طريق البظر والمهبل كانت لها نفس المراحل من الاستجابة البدنية، ووجدا أن الغالبية يمكن أن يُحققوا الهزات الجنسية بالبظر، بينما الأقلية هم مَن حققوا الهزات الجنسية عن طريق المهبل، على هذا الأساس جادل ماسترز وجونسون بأن تحفيز البظر هو مصدر كلا النوعين من الهزات الجنسية.

فالبظرُ والذي يُشبه جبل الجليد، مقبض من التحكم الصغير في الخارج وجذور عميقة جدًّا في الداخل والتي قد تصل إلى ١٥سم، يحيط بعضلات المهبل وقد تصل جذوره إلى فتحة الشرج، حين يتدفق إليه الدم يتضح ويبرز، وهو مختلف الأحجام والأشكال، وقد تتفاجأ عندما تدرك أن هناك أكثر من ٨٠٠٠ من النهايات العصبية به مقارنة بالنهايات العصبية الـ ٤٠٠٠ لقضيب الرجل، فنفهم كيف للمرأة تكرار الوصول لهزات الجِماع مرات أكثر منه في اللقاء الواحد.

كلمة (Clitoris) من اليونانية القديمة وتعني التل الصغير..

يقول الفريد كينزي في دراساته الاستقصائية إن البظر هو العضو الجنسي الرئيسي للمرأة، فهو هيكلٌ كاملٌ وحوالي ٧٠٪ من النساء لا يصلن من الجِماع وحده.

وقد أُهمل تشريحُ هذا الجزء كثيرًا، وأُغفل دراسيًا وطبيًا وعلميًا للحياة الجنسية للمرأة، ولم يتكلم عن تفاصيله إلا القليل، فقد هبط الإنسان على سطح القمر واستنسخ الأغنام قبل اكتشاف تشريح البظر الذي كان من ٣٣ عامًا فقط، حتى إن سيجموند فرويد شخصيًا ـ قديمًا ـ قال إن مَن لم تصل للشبق بالإيلاج فقط تُعتبر مريضة عقليا وتحتاج للعلاج.

في مجتمعنا إن لم يتم استئصال البظر طبيًا يتم ذلك نفسيًا، بعدم الوعي والفهم والتهديد والوعيد وربط المتعة وإن كانت مشروعة بالفحش والفسوق.

انتباه الرجل لأكبر موضع لإثارة المرأة وإتقان كيف لعدة طرق بالأعضاء الجنسية واللسان واليدين أن يذيب قمة جبل الثلج بل وما خفي من جذور.

المهبل

الـ (Vagina) أو المهبل كلمة لاتينية تعني (Sword holder) أو غمد السيف..

هل فكّرت يومًا ماذا تشعر المرأة حين تصلها ويكون كلٌّ في موضعه الصحيح؟!

إنها تسكن..

تسكن وتستكين وتشرب حدَّ الارتواء وتهيم وتغيب حد الاختباء، فإن كانت هي بذلك الثراء فلا تُرجئها بل زدها تيهًا ورهزًا وانتشاء، واصحبها في التيه والوله من الأرض إلى السماء، لا ترحمْ مَن قلبُها يمتلئ توقًا ورغبةً وتمنيًا ولهفةً واشتهاء، فلا رحمة ولا رأفة لمن حشاها يتوق دومًا للقاء، لمن وصالك بها سكنٌ ونضرةٌ وعافيةٌ وشفاء.

وإن عاندت فإنها بذلك تقول: زدني لا تكف، لا تمل، لا تنتهِ، لا تنتهِ، لا تنتهِ، فإن القلب مجراك، أنا التي بك اليوم حظيتُ يا عود الأراك، ليس لك سواي وليس لي أبدًا سواك، أنت الري والسُّقيا وماء المجرَّات والأفلاك، وليس لي من الغي والهوى والذوبان فيك فكاك، سأظل قابعة ها هنا تحت وابل النيران والاشتباك، فإن النعيم ليس نومًا ولا راحةً ولا مالًا ولا علمًا ولا شهرةً ولا ألوان الامتلاك، بل إن النعيم- كل النعيم- في احتكاك حد الغياب والإنهاك.

لا تقضِ وتبتعد لمَّا يأتك نبأ وصولها، ومن الأحرى أن تأتي أنت بعدها، ثم إني لأعلم أنه بعد الانتهاء ينتابك النوم بغتةً فظهرَك لا تُعطها، بل اجعل وجهك في وجهها، وغضْ في النوم العميق داخل حضنها، هنا لن تكون انتهيت وأهملتها ولن تكون تركت النوم لأجلها.

❦

إن الإيلاج في المهبل بامتداد النهايات العصبية الواصلة له من أعلى القمة حتى نقطة الرغبة الكبرى (G-spot) وما بعدها وإفراز الغدد لهذا الكم من السوائل لسهولة الإيلاج والاستمتاع به لهو الحدث الأكبر والفعل المُرتقب حيث نهايات المُقدمات وبداية النهايات وارتفاع وتيرة الاحتكاك والعنف والأصوات، حيث تغيير الأوضاع وتنوع الكلمات، اسألها تارة وباغتها عدة مرات، دعها تختار، اترك العنان لخيالها لحركاتها وما لجسدها من مطالبات، امنحها حق اختيار طريقة الموت والانصهار والتلاشي وكيف يُجمع الشتات.

❦

يصل متوسط طول المهبل نحو ١٠ سنتيمترات وهو قابلٌ للتمدد، وبعد الولادة الطبيعية إن لم يَعُد لحالته أو كانت الولادة مُتعسرة وقام الطبيب بفتح جدار المهبل ولم يُعد خياطته بشكلٍ مناسبٍ يتسع قطره وتتأثر العلاقة الجنسية للزوجين بذلك، وتكثُر

الشكاوى خاصة بعد الإنجاب أكثر من مرة، باحثين عن مواد للتضييق ومستحضرات للشد إلى غير ذلك.

من أنجح الحلول في هذا الشأن ممارسة تمارين تقوية عضلات قاع الحوض والمهبل، أو القيام بجراحةٍ بسيطةٍ من جراحات اليوم الواحد لشد عضلات المهبل، وتلك الجراحة غير مُكلفة ومشكلتها الوحيدة أن المكان يحتاج نحو شهرٍ يُمنع فيه الإيلاج بعد الجراحة لحين التعافي.



عُسْر الجِماع (Dyspareunia)

الألم أثناء الجماع سواء سطحيًا أو عميقًا بسبب تشنج المهبل أو ما يُسمى (Vaginismus) وهو التهاب مُقدمة المهبل أو تقلص عضلات فتحة المهبل نتيجة وجود فطريات أو أمراض جنسية أو جلدية، أو وجود ندوب أو تدلٍّ أو جفافٍ والذي يُحاول البعض استخدام الجيل والزيوت دون حلٍّ أصل المشكلة.

فالمهبل معرضٌ للالتهاب بعدة مُسببات منها الالتهاب الجرثومي الناتج عن نمو الجراثيم اللاهوائية، والإصابة بالفطريات والخمائر كالكانديدا، والحكة ولون الإفرازات والرائحة هو ما يميز الإفرازات المرضية عن الطبيعية، لذا فمراجعة الطبيب في ذلك أمرٌ حتمي لا يهمل ليس فقط للتخلص من عسر الجِمَاع بل لصحة ورائحة البدن بشكلٍ عام.

هرمونات وفرمونات

الهرمونات

يتم التحكم في أغلب هرمونات الجسم من خلال منطقة تحت المهاد المُخي Hypothalamus التي تُعطي الأمر للأعضاء التناسلية لتُفرز الهرمونات الجنسية، وهي الهرمونات التي يتم إفرازُها من المبيض أوالخصية، المسئولة عن الصفات الأنثوية وتُعرف بالأستروجينات، بينما تُعرف تلك المسئولة عن الصفات الذكوية بالأندروجينات.

تُفرز الأندروجينات من الغدة النخامية المُحفزة لإفراز هرمون الـ (Testosterone) وتعمل هرمونات الذكورة على تكوين الأعضاء التناسلية الذكرية داخل الرَّحم، كما تُساعد على ظهور وبقاء الصفات الذكورية الثانوية، مثل خشونة الصوت وظهور الشَّعر، وتُساعد في تكوين الكتلة العضلية والعظمية، وظهور رغبة الأداء الجنسي لدى الرجال.

ووفقًا لما ذكرته المكتبة الطبية الوطنية الأمريكية بناء على مراجعة مصادر البيانات الخاصة بالغدد الصماء، وبالإضافة إلى البحث الذي أجرته فيما يخص المقالات والمراجعات والتجارب السريرية، وعلى الحيوانات، والمبادئ التوجيهية التي صدرت من الجمعيات المختلفة، استنتجت الصلة الوثيقة بين هرمون (Testosterone) والانتصاب.

فإن جسم الرجل يُنتج نحو ٩٠- ٩٥٪ من هرمون التستوستيرون في أكثر من ٥٠٠ مليون خلية في الخصيتين، ينتج ٥٪ من هرمون التستوستيرون في المنطقة الشبكية لقشرة الغدة الكظرية، كما يتم إنتاجه بكمياتٍ أصغر بكثيرٍ لدى النساء من قبل خلايا المبيض، وحتى الجلد في كلا الجنسين.

وتتعدد وظائف هرمون التستوستيرون في الوظائف الإنجابية والجنسية الطبيعية.

هرمون التستوستيرون مهم بالنسبة للتغيرات الجسدية التي تحدث خلال فترة البلوغ عند الذكور، مثل نمو القضيب والخصيتين، والميزات النموذجية للرجال مثل شعر الوجه والجسم.

هرمون التستوستيرون يعمل على بناء المنويات (الحيوانات المنوية) في خلايا الخصيتين، وبالتالي يؤثر على الرغبة الجنسية وعلى الكتلة العضلية، ومستويات الطاقة، وقوة العظام لدى الرجال.

وبشكل عام يُساعد على نمو العظام والعضلات، ويعدل المزاج، والشهوة الجنسية، وبعض جوانب القدرة العقلية لديه.

الامتناع عن القذف على المدى القصير، يمكن أن يزيد قليلًا من مستويات هرمون التستوستيرون.

الامتناع عن ممارسة الجنس على المدى الطويل، يمكن أن يقلل من مستوى التستوستيرون.

القذفُ لدرجة الإرهاق الجنسي يمكن أن يجعل من الصعب على الجسم الاستفادة من التستوستيرون.

لا يؤثر الاستمناء على مستويات هرمون تستوستيرون.

تعزز العلاقة الجنسية من مستويات هرمون تستوستيرون بشكلٍ كبير.

وبعض أسباب ضعف الانتصاب هو نقص في مستويات هرمون التستوستيرون في الجسم، وقد يُسبب نقص التستوستيرون نقص الرغبة الجنسية، والتي بدورها تؤدي إلى مشاكل في الانتصاب أو المحافظة عليه للمدة المطلوبة، لكن هناك العديد من الأسباب لمشاكل الانتصاب والتي ليس لها أي علاقة بالتستوستيرون كاضطراب تدفق الدم إلى القضيب بسبب بعض الأمراض الوعائية كتصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، ومرض السكر، التدخين وتناول الكحول لفترات طويلة، وكذلك الاضطرابات النفسية، في بعض الأحيان قد يكون اضطراب الانتصاب مشكلة نفسية مُرتبطة بالقلق، أو التوتر أو الاكتئاب، أو تناول بعض الأدوية أو بعض الإجراءات الجراحية التي قد تؤثر على عملية الانتصاب، وإصابة الخصيتين قد تؤثر على الانتصاب.

أما الاستروجينات الخاصة بالأنثى فيعمل المبيضان على إنتاج البويضات وإفراز الهرمونات الجنسية (الإستروجين والبروجسترون) وهذه العملية تتم بترتيب دقيقٍ ومُحكم بين منطقة تحت المهاد المخي والغدة النخامية والمبيض لتنَظيم عملية الحيض والتغيرات الهرمونية ونمو الثديين والرحم والمحافظة على كثافة العظام.

وهو ما يُفسر نقص مستوى المعادن وحدوث هشاشة العظام والكسور لدى السيدات بعد انقطاع الطمث نتيجة نقص هذا الهرمون ذلك أن عدم قدرة المبيض على إنتاج البويضات تعرف بانقطاع الطمث، وتنتج بسبب عدم قدرة المبيض على إنتاج كميات كافية من الإستروجين.

إذن فللهرمونات الجنسية هدفان:

أولًا: توجيه النمو الجسدي للخصائص الجنسية البيولوجية.

ثانيًا: تحفيز النشاط الجنسي.

الفرمونات (Pheromones)

تلك المواد الكيميائية المُركبة من جزيئات عضوية مُعقدة، تُفرزها الكائنات الحية في النوع الواحد بهدف إرسال رسائل خاصة، تم اكتشافها بداية الأمر لدى الحيوانات والتي تهدفُ لجذب الحيوانات لبعضها كلٍّ حسب نوعه في موسم التزاوج، أو للتنبيه من خطر مُحدق أو للتوجيه لوجود غذاء.

حين تناول (Jared Diamond)- أستاذ الفيسيولوجي بجامعة كاليفورنيا، في كتابه (Why is sex fun)- الجنس على سبيل الدعابة من وجهة نظر كلب..

قال: تخيلوا معي كلبًا يُحدث رفيقه في البيت المجاور عن العلاقة الجنسية لدى البشر فيقول له:

تخيل يا رفيقي أن الرجل يرغبُ في الجنس مع زوجته كل يوم دون انتظار أن يشتم رائحتها ودون أن يهتم أن حيواناته المنوية قد تضيع هباء منثورًا لأنها ليست في فترة الخصوبة.

تخيَّل أن المرأة ترغبُ في زوجها حتى وهي مُتأكدة انها ليست في فترة التخصيب، وأنهما يرغبان في ذلك طيلة العام وليس في مواقيت محددة.

فيرد رفيقه قائلًا:

بل والأكثر من ذلك فهما يقومان بذلك والمرأة حامل، والأكثر وهما في غرفة مُغلقة، وأنهما يُمارسان الجنس للمتعة وليس فقط للتكاثر.

***

فالأمرُ بين البشر أكثر ثراءً وله أغراضٌ أكثر من هدف التكاثر، حتى اكتُشِف أن الإنسان يقوم أيضًا بإفراز الفرمونات، نعم إنها ليست بنفس القوة في عالم الحيوان نظرًا لأنها لغتهم الوحيدة في ذلك.

من ثم بدأت رحلة البحث لتصنيع الفرمونات ودمجها مع العطور من أجل الخروج بروائح لا تُقاوم، هنا الحديث عن نفحات حب كسحر مُعتق، قطرات من الجذب اللاإرادي المُحفزة للهرمونات الجنسية في الدماغ، يظهر ذلك في الرائحة النظيفة للعرق والفم والأعضاء الجنسية.

لدى الرجال (Androstenedione) وهو فرمون- بل وقيل إنه أقوى من الفرمون- يفرز في مرحلة ما قبل تصنيع التستوستيرون هرمون الذكورة، هو الممهد له، ويُفرز مع العَرق ويظهر مع العرق النظيف، ورائحته مسئولة عن جزء من الإثارة خاصة في مرحلة ما قبل التبويض للمرأة.

ووفقًا لموقع YourTango- وهو موقعٌ لتقديم المشورة في العلاقات الزوجية والعاطفية- أنه على الرجال تجنب وضع العطور على الرقبة أو الصدر أو الأعضاء الجنسية لئلا يُخفي رائحة الفرمونات.

وقول (Richard Doty) أن الفرمونات هي التفسير لماذا ننجذب لأشخاصٍ دون غيرهم، ذلك الشيء المُموه الغامض.

وتشير بعض الدراسات والدلائل الأولية إلى أن تعرُّض النساء لرائحة (Androstenedione) يشجع على تحسين مزاجهن وأن تحسن المزاج يُسهل الاستجابة الجنسية.

ويُقال إن شركات العطور ومستحضرات التجميل العالمية تعمل على ضخ رائحة الفيرومونات في العطور، وأظهرت الدراسات

التي أجريت باستخدام الفرومونات في جامعة شيكاغو أن الرجال الذين استخدموا الفرومونات المُصنعة تحسن أداءهم وثقتهم بأنفسهم بنسبة ٥٢٪ في بدء تكوين علاقة، واقتراب ملحوظ من الطرف الآخر وزيادة بنسبة ٤٠٪ في الاستجابة الجنسية للإناث.

أما النساء ففرمون (Copulins) وهو مادة كيميائية ينتجها المهبل يزيد من إثارة الرجل ويُفرز بكثرةٍ في فترة الإخصاب، وهو مسئول عن جزءٍ من إحساسه برغبتها فيه، ويبدو أن الفرومون لدى النساء يرتبط بالدورة الشهرية قد تبين ذلك عند قياس كميات الفرومون على مدار الشهر.

وأظهرت دراسة أجرتها جامعة ولاية سان فرانسيسكو عام ٢٠٠٢ أن النساء اللائي كن يضعن رائحة فرومونات مصنعة وُجِدن أكثر جاذبية في نظر شركائهن.

الفرمونات ليست لها رائحة نفاذة، فقط مناطق بسيطة جدًا في الأنف هي ما تعالج استنشاق والتقاط رائحة الفرمونات، وبما أن الفرمونات تفرز مع العَرق فيتجدد إفرازها بالانتظام في ممارسة الرياضة والتي تزيد مستوى هرمون الذكورة لدى الرجال بدورها.



المحطة الأخيرة

استبيــــان

أثناء بحثي وجدت أن نحو ٧٪ من الأزواج فقط هم مَن يُمارسون الجنس باستمتاع، ونحو ١٠٪ من الناس يتفحصون هواتفهم أثناء ممارسة الجنس.

بينما ٣٥٪ من الناس يتفحصون هواتفهم بعد الانتهاء مباشرة.. لذا قرَّرت القيام بدراسة استقصائية- للمتزوجات والمتزوجين- شخصيًا بنفسي عبر صفحات التواصل الاجتماعي على نحو ٤٠٠ شخص نساء ورجالًا.

وكانت نتائج استبيان النساء كالتالي:

تصل نحو ٦٠٪ من النساء للرعشة الجنسية عن طريق البظر.

تصل نحو ١٨٪ من النساء للرعشة الجنسية عن طريق المهبل.

نحو ٢٠٪ من النساء لا يصلن إلى الرعشة الجنسية أصلًا.

توافق نحو ٥٠٪ من النساء على القيام بالجنس الفموي لأزواجهن.

ترفض نحو٢٠٪ من النساء الجنس الفموي نهائيًا.

توافق فقط ٤٪ من النساء على إلقاء القذف داخل فمها.

توافق ١٥٪ على إلقاء القذف على وجهها أو نهديها أو أجزاء أخرى من جسمها.

تستطيع نحو ٣٦٪ على التحدث بألفاظ إباحية أثناء العلاقة.

ترفض ٣٠٪ التحدث بتلك الألفاظ نهائيًا.

توافق ٣٠٪ على العلاقة بعنفٍ.

ترفض ٣٦٪ العلاقة العنيفة نهائيًا.

تستطيع نحو ٥٥٪ المبادرة وبدء العلاقة من جهتها.

تخجل نحو ٤٥٪ من الطلب المُباشر للعلاقة الجنسية.

تتظاهر ٨٥٪ من النساء باندماجها في العلاقة سواء بافتعال صوت أو كلام أو الحالة بشكل عام.

معدل الاحتياج الجنسي الأسبوعي لدى٤٠٪ منهن مرة أسبوعيا.

تجد ٧٠٪ من النساء إهمال الزوج في وصولها للرعشة الجنسية.

تشعر ٣٥٪ من النساء بالإحباط أثناء العلاقة الجنسية.

تشعر ١٠٪ فقط بالرضى التام عن العلاقة.

تجد ٤٠٪ من النساء اهتمام أزواجهن بالمقدمات قبل العَلاقة.

وتجد ٣٠٪ من النساء إهمالًا كاملًا للمُقدمات.

وتجد ٥٥٪ من النساء إهمال أزواجهن بعد العلاقة مباشرة.

تلاحظ ٣٠٪ من النساء وجود سُرعة قذف لدى أزواجهن.

وقالت ٥٣٪ من النساء إنهن خضعن للختان.

وكتبن أن أكثر ما يُزعجهن في العلاقة الحميمية سرعة القذف، الأنانية، رائحة العَرق والفم، إهمال المشاعر واستخدام العنف والإجبار أحيانًا، طلب الممارسة الشرجية، الإهمال بعد العَلاقة وكأنها أداة تفريغ فقط، عدم وجود مُقدمات، التخيلات الجنسية والتي تحتوي أحيانًا على أفكارٍ مُحرمةٍ، مشاهدة الإباحيات، القسوة والعنف والاستخدام المُستمر للمُنشطات، إهمال وصولها للرعشة الجنسية، طلب الممارسة بعد خلافٍ كبيرٍ؛ وقالت بعضهن: (أنا مابحبش العلاقة أصلًا).

فيما قلن إن أكثر ما يُسعدهن أثناء العلاقة هو الاهتمام بالمشاعر والمُقدمات وما بعد النهايات والاهتمام بوصولها وأماكن إثارتها، وقالت إحداهن: (بننسى خلافتنا في الوقت ده).

واستنكرن طلب الأزواج أن تضع إصبعها في شرجه ويتعجبن، وقد يلتفت هو إلى ذلك فيشعر بالحرج أو شذوذ رغباته؛ بينما الأمرُ كل الأمر في وضع الإصبع بالشرج هو استثارة البروستاتا ليس

أكثر، وهناك ما يُعرف بـ (Prostate massage) وهو تحفيزٌ داخلي لغدة البروستاتا الموجودة في المُستقيم عند الرجال.

والبروستاتا هي الغدة المسئولة عن إفراز السائل الذي يحمل الحيوانات المنوية، وعند إثارتها يدويًا تزيد لديه الإثارة الجنسية والانتصاب بشكلٍ ملحوظٍ، فهي تقع على بُعد بوصتين من فتحة الشرج مرورًا بمنطقة العجان أسفل الخصيتين.

وكما هو معروفٌ أن نقطة الهزة الجنسية للمرأة تكون أوقاتا في منطقة الـ (G-spot) داخل المِهبل فإن الهزة الجنسية للرجل يُمكن أن تحدث من تدليك البروستاتا عند نقطة (P_ spot) .

ومن النسب المُرتفعة تزييف الاندماج أو التفاعل من أغلب الزوجات سواء بأصواتهن أو حركاتهن يأتي ضمن معرفتهن بالأثر المُحفز لذلك على أزواجهن وحتى لا يوصمن بالبرود.

ومن بعض ما كتبن: كتبت ١: ريحة العَرق لا تُحتمل مش قادرة يلمسني.

كتبت ٢: إزاي يطلب مني ممارسة فموية وهو مش مهتم بنظافته الشخصية.

كتبت ٣: جاهل، طريقته واحدة من ١٥ سنة.

كتبت ٤: مشكلتنا وجود الأولاد.

كتبت ٥: هو أناني، كأني مجرد أداة.

كتبت ٦: لا أصل للأورجازم، ولا أريد العلاقة أصلًا.

وأنا أكتبَ الآن وصل إلى سمعي رسالة تسألني صاحبتها وتقول: دخلت أملأ الاستبيان ما فهمتش بعض الكلمات ممن تقوليلي يعني إيه الرعشة الجنسية؟!

أصلًا؟!!!!!!!!!!!!!!!

وفقًا لمقالٍ نُشر في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية، فإن ما يصل إلى ٤٣ ٪ من النساء يُواجهن نوعًا من الصعوبة في وظائفهن الجنسية مقابل ٣١ ٪ من الرجال والمنطقة العربية بالأخص لها حيثيات أكثر تعقيدًا، سواء لطريقة النشأة من الصغر والتعرض للختان والأفكار والمُعتقدات المُكتسبة وطرق التعبير أو الكبت والثقافة السليمة أو المغلوطة والعُرف الاجتماعي ككل حول الموضوع.

a woman is so uninterested in sex that she makes a shopping list while making love

✿

<u>أما عن الاستبيان الخاص بالرجال والذي اقتحم جروبات الرجال المُغلقة عنوة فقد وجدت بحسب كلامهم:</u>

- معدل الاحتياج لدى ٦٣٪ منهم هو يوميًا، و٣٢٪ منهم مرتيْن في الأسبوع.
- معدل التنفيذ الفعلي لـ ٥٩٪ منهم أقل من احتياجاتهم.

- يتخيل ٦٠٪ منهم أحيانًا امرأة أخرى أثناء علاقته مع شريكته، ٧٪ يتخيل ذلك دائمًا.
- قال ٧٠٪ منهم إنهم يهتمون بالمقدمات قبل العلاقة بحسب ردودهم.
- فيما أقر ٥٥٪ شعوره أحيانًا بالإحباط مع شريكته، و١٠٪ يشعر بذلك دائمًا.
- يرى ٦١٪ منهم أن شريكته تفتعل اندماجها بالصوت والحركات.
- أقر ٣٠٪ منهم استخدامهم للمنشطات الجنسية في أحيانٍ كثيرةٍ ذاكرين بعض الأنواع بالاسم.
- بينما قال ٢٪ منهم عن استخدام شريكاتهم للمنشطات النسائية ذاكرين نوعين منهما.
- وكتب ٦٨٪ منهم أن امرأة واحدة لا تكفي.
- وأقر ٨٥٪ منهم مشاهدتهم للمواد الإباحية باختلاف أنواعها.

فيما كتب أكثرهم عن الرغبات غير المُلباة لديهم والتي يأتي على رأسها الجنس الفموي ثم الممارسة الشرجية وقذف في الفم، الرقص، تبادل الكلام الإباحي، الرغبة في مبادرات حقيقية ولعب الأدوار، يلي ذلك بعض الخيالات المُحرمة من جنس جماعي ومثلية جنسية.

وربما كذب أكثرهم فيما قالوا عن اهتمامهم بمشاعر شريكته بعد انتهاء العلاقة، وأقر أغلبهم بشعورهم أن شريكاتهم باردات جنسيًا، وكتب أحدهم عن المنشطات النسائية: (نفسي ألاقيلها حاجة والله).

وكان الأمرين الأكثر طلبًا: (الجنس الفموي- المُبادرة من الزوجة).

وكتب معظمهم عن أماكن أخرى لإثارتهم بخلاف العضو الجنسي يأتي أولها: أسفل الخصيتين والشرج وحلمات الصدر والعنق ومنطقة الإبط.

وأفصحوا عن أكثر الأوضاع حبًا يأتي على أول القائمة الوضع الخلفي (Doggy Style) يليه وضع الفارسة (Cowgirl) ثم التقليدي.

وأعربوا عن أكثر ما يُزعجهم في العلاقة مع شريكاتهم والتي جاء أهمها عدم رغبة المرأة ورفضها والتهرب من العلاقة ثم الصمت التام وعدم اندماجها وادعاء التفاعل وعدم المبادرة والإجهاد وقلة النظافة الشخصية.

وقال أحدهم: دي بتسرح في شغل البيت.

قال ٢ : أنا بمارس العادة السرية لأني مش كل ما أطلب بلاقي.

قال ٣: وزنها والسمنة ما أقدرش أعمل علاقة زي ما أحب.

وقال ٤: كثرة مشاهدة الإباحيات أثر على الانتصاب وعلى مدة العلاقة.

قال ٥: من قلة النضافة لقيتني بقولها هي دي رجلي ولا رجلك؟

قال٦: ريحة نفَسها مش حلوة، وخايف أقولها تزعل.

قال٧: هي بس ترضى مرة في الأسبوع.

قال ٨: بتقولي خلص عشان أقوم أشوَّح كبدة.

وعلى الرغم من تشككي في بعض النسب الناتجة لتعارض إجابات الرجال مع النساء، فنسبة موافقة الزوجات مثلا على القيام بالجنس الفموي (حسب قولهم) تتعارض كثيرًا مع النسب التي جاءت في أعلى الرغبات غير المُلباة للرجال، كذلك نسبة احتياج الزوجات للرومانسية والمُقدمات وما بعد النهايات تتعارض مع نسب تلبية ذلك من قبل الرجال، ونسب الاحتياج الجنسي والوصول للذروة لدى الزوجات تتعارض مع نسب شكاوى الرجال وإحساسهم الكبير ببرودة وعدم اكتراث زوجاتهم.

لذا فقد وجدت مقالًا على (Psychology Today) بعنوان (Can We Trust What Men and Women Reveal on Sex Surveys?) ذُكر أنه يبقى هناك بعض الارتياب حيال تلك الدراسات الاستقصائية عن الممارسات الجنسية على الرغم من عدم ظهور أي بيانات شخصية، ومن ضمن الأسباب أيضًا أن بعض الأسئلة يختلف مفهومها من شخص لآخر وإنكار الكثيرين لحقيقة واقعهم.

وأن ردود الناس على أسئلة الاستقصاءات الحساسة حول تعاطي المخدرات، والسلوك الإجرامي، والسلوك الجنسي والعديد من الموضوعات الحساسة اجتماعيًّا، يمكن أن تكون ردود استبيان التقرير الذاتي منحازةً بسبب الكذب وقيود المعرفة الذاتية وسوء فهم بعض الكلمات وإنكار بعض الحقائق وإن كان كثيرٌ من النتائج مفيدًا للغاية.

وأخيـــــرًا

يتعافى المرء بالعلاقة الحميمية

قالت لطبيبها النفسي: أنا أعلم علتي جيدًا يا سيدي، فأنا لا أحتاج إلى مضاد اكتئاب بل أحتاج زوجًا..

يتعافى المرء بعلاقةٍ حميميةٍ مُشبعةٍ كوجبةٍ مكتملة العناصر الغذائية: حب وجنس وصداقة وإشباع وجموح وشرعية وتوافق ووعي وغياب وعي واندماج وفهم للنفس وللآخر.

يتعافى المرءُ بكثرة التواد والأحضان وخليط المغامرة بالأمان، وثقة تطيل الأمد والزمان، يتعافى من الآلام والاكتئاب وضجيج العمر والأحزان، يتعافى ويُضاء وجهه ونفسيته وتقل الاضطرابات والأشجان.

يتعافى المرء بالحميمية جنسًا وعاطفة، يتعافى ويشفى ويشبع ويُروى ويكون الوصال ذواتا أفنان كنبت يكثر فروعه والأغصان، وكما قيل:

نصيحتي لكم يا قوم أن تثقوا

أن السعادة لا مال ولا جاه

ولا غنى ولا لبس ولا متع أخرى

كما قد خدعنا بعض من تاه

بل السعادة في أنثى وفي ذكر

الحب ضمهما والشوق والباه



Work Sheets



عبِّر عن نشاطك أنت وزوجك:

النشاط Activty	مبادر	مستجيب	ما يدور في ذهنك
جنس فموي Fellatio			
ممارسة هاتفية			
مساج			
تحفيز منطقة G-spot			
Hand job			
رقص شرقي			
ممارسة جنسية في حوض الاستحمام			
Dirty talk			
لعب الأدوار			
ممارسة جنسية في شرفة مغلقة			

رقص جنسي			
ممارسة جنسية في المطبخ			
ممارسة جنسية على أريكة خارج غرفة النوم			
69			
رسائل جنسية			
ممارسة جنسية رومانسية			
Domination & Submission			
Fetish play			
تحفيز منطقة P-spot			
Spanking			
Sex Games			
Food play			

الأوضاع:

الوضع	مبادر	مستجيب	ما يدور في ذهنك
الخلفي Doggy Style			
التقليدي			
الساق لأعلى Legs Up			
الجلوس وجهًا لوجه Sitting			
الزوجة لأعلى Cowgirl			
جلوس الزوجة من الخلف Hot seat			
الزوجة لأعلى من الخلف Reverse Cowgirl			
ممارسة فموية من الزوجين ٦٩			
الساقين على الكتف G-Whiz Shoulder Holder			
خلفي على وسادة Flatiron			

الوقوف مع رفع ساق واحدة Ballet Dancer			
على حافة المطبخ Iron Chef			
في حوض السباحة Aquaman Delight			
في الحمام Drop the soap			
الرجل لأعلى مُتحاملا على ساعديه Pushup			
التقليدي Missionary			
الوضع الجانبي الخلفي Spoon			
الرجل لأعلى ولف الساقين والذراعين عليه Gift Wrapped			
وضع			
وضع			
وضع......................			
وضع......................			

عبِّر عن نفسك

أكبر مُثيرات رغبتك

....

....

....

أكثر الأنشطة إمتاعا:

....

....

....

أشياء تُريد تجربتها:

....

....

....

خيالٌ تُريد تنفيذه:

....

....

....

دورٌ تُريد أداءه:

....

....

....

أدواتٌ تُريد استخدامها:

....

....

....

وضعٌ يصعب تنفيذه:

....

....

....

شكوىً تحرّجت من قولها:

....

....

....

تجديدٌ تنوي القيام به:

....

....

....

تفضيلٌ غريبٌ خاص بك:

....

....

....

شيء تنفرُ من فعله:

....

....

....

أحب المُقدمات إليك:

....

....

....

أحب الكلام إليك:

....

....

....

أحب الأصوات إليك:

....

....

....

أحب الروائح إليك:

....

....

....

أكثر أماكن الإثارة في جسدك:

....

....

....

أفضل شيء يفعله شريكك:

....

....

....

أحب تصرف تودُ حدوثه بعد الانتهاء:

....

....

....

الأوضاع المُفضلة:

....

....

....

المكان المُفضل للمُمارسة:

....

....

....

اكتشفْ جسمَك

أنا أحب أن أُلمس من:

....

....

....

أشعرُ بشهوةٍ قويةٍ عندما أرى:

....

....

....

أشعر بشهوةٍ عندما أشم:

....

....

....

أشعر بشهوةٍ عندما أسمع:

....

....

....

أحب عندما تُقبلني في:

....

....

....

ولكن لا أشعرُ بالراحة عندما:

....

....

....

أريدك أن تُحاول أن:

....

....

....

أشعرُ بالخجلِ عندما:

....

....

....

أشعرُ بالثقة عندما:

....

....

....

مُحفزات رغبتي هي:

....

....

....

أكبر مُثبط لرغبتي هو:

....

....

....

الأماكن الأكثر حساسية للمس هي:

....

....

....

أحبك أن تلعق:

....

....

....

أريد أن أكتشفَ إحساسي في:

....

....

....

أريدك أن تُساعدني في:

....

....

....

العلاقة الجنسية تعني لي:

....

....

....

أريدُ أن أُتذوقَ من:

....

....

....

أريد اكتشافَ تأثير اللمس في:

....

....

....

أصل للرعشة الجنسية عندما:

....

....

....

لا أستطيع الوصول للرعشة الجنسية بسبب:

....

....

....

جلسة (Pleasure Session)

الجلسات	أماكن اللمس والطريقة	الزوج ١٥ دقيقة	الزوجة ١٥ دقيقة
الجلسة الأولى			
الجلسة الثانية			
الجلسة الثالثة			
الجلسة الرابعة			
الجلسة الخامسة			



المصادر

- Come as you are by (Emily Nagoski).
- Mating in Captivity by (Esther Perel).
- Mars and Venus in the Bedroom by (John Gray).
- Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection by (John T. Cacioppo).
- Why we moan and scream during sex by Professor (Aaron Ben-Ze'ev).
- Sex, love and your personality by (Mona coates & Judith searle).
- Sexuality and Psychology of love by (Sigmunt Freud).
- Psychology of Sex Relations by (Theodor Reik).

- The Art of seduction by (Seema Anand).
- The Big Fun Sexy Sex by (Ian Kerner).
- Curvology by (David Bainbridge).
- Pucker Power: Great Kissers Make Great Lovers by (Shelley Hess).
- Psychology Today.
- The Great Pheromone Myth by Richard Doty.

- زاد المعاد في هدي خير العباد لابن قيم الجوزية، فصل «هديه في الجماع».
- إحياء علوم الدين للإمام الغزالي.
- التمثلات النوعية للدكتور شهاب الدين الهواري.
- الإباحيات والإدمان، رسالة ديفيد مورا للدكتور عماد عثمان.
- أساسيات علم النفس العصبي، للدكتور خالد الخميس.
- نواضر الأيك لجلال الدين السيوطي.

المُحتَوياتْ

المَحَطَّةُ الثَّانِيَةُ:

المحطة الثالثة:

المَحطة الرابعة:

المَحَطة الخامسة:

المَحَطَّةُ السادِسَةُ:

المحطةُ السابعة:

المَحطة الثامنة:

المحطة التاسعة:

المَحطة السادسة عشرة:

المحطة السابعة عشرة:

المحطة الثامنة عشرة:

المحطة التاسعة عشرة:

المحطة العشــرون:

المحطة الواحد وعشرون:

المحطة الأخيرة:



عندما يكون الفسوق دواء والضجيج رحمة، والصمت سمًا والحميمية ثورة، والاستجابة في حد ذاتها رغبة، والبراءة ومفهوم العيب وصمة، والخروج عن المألوف يكسر الرهبة، ومن الخيال اغتصاب بلا رحمة، والجمال المستقبح هو فورة الشهوة، والعمر في عقر الدار انسًا ومحبة.. حينما يقال عنك ان النعم زادت نعمة. فانت امام كتاب مختلف عن الممنوع من العرض.

شيريهان عصام الدين



كاتبة وباحثة متخصصة في مجال العلاقات الزوجية والجنسية وتنمية وتطوير الذات، حاصلة على عدة شهادات معتمدة في مجال التدريب والإرشاد الأسري والصحة النفسية، تعمل في تقديم الدعم والإرشاد من خلال كتاباتها والدورات التدريبية والجلسات الاستشارية الخاصة. وصدر لها كتاب (طفرة) وكتاب (علاقات بنكهة القهوة).